अमनस्कयोग

(कौलार्णवतन्त्र अन्तर्गत)

नेपाली भाषानुवाद सहित

अनुवादक

अज्ञात

१९४ ५२५
अ१८३अ

प्रकाशक

माधव प्रसाद प्रधान

स्वामी श्री सच्चिदानन्द गुरुमहाराजबाट
प्राप्त यो पुष्प यहाँमै समर्पण !

त्वदीयवस्तु गोविन्द
तुभ्यमेव समर्पये

साधकप्रसाद प्रधान

चरणदास

अमनस्कयोग

(कौलार्णव तन्त्र अन्तर्गत)

नेपाली भाषानुवाद सहित

अनुवादक

अज्ञात

प्रकाशक

माधव प्रसाद प्रधान

प्रकाशक : माधव प्रसाद प्रधान
कालधारा, काठमाडौं ।

प्रति : ३००

संस्करण : प्रथम, २०५७

मूल्य : रु. ३०।-

मुद्रक : नेपाल प्रिण्टिङ्ग प्रेस
असन त्यौड टोल, काठमाडौं ।

दुई शब्द

मानिस असल प्रशंसित गुणवान् बन्नको लागि त्यसको हृदय राम्रो हुनु आवश्यक छ, यो सर्वसम्मत कुरा हो । हृदय राम्रो हुन लोभ, मोह, ईर्ष्या आदि दुर्गुणबाट मन मुक्त भई नियन्त्रणमा रहेको हुनु पनि त्यतिकै जरूरी छ । त्यसैले प्राचीन अध्यात्मवादी विद्वान ऋषिमुनिहरूले मन नियन्त्रण गर्न अर्थात चित्तवृत्ति निरोध गर्न योगशास्त्रहरूको माध्यमबाट यम, नियम, आसन, प्राणायाम आदि विविध योगाभ्यासका मार्गहरु औंल्याएर गएका छन् । यसै प्रसङ्गमा तन्त्रशास्त्रहरूमा पनि चित्तवृत्ति निरोधका आफ्नै किसिमका पूजा पुरश्चरणादि उपायहरू उल्लेख गरिएको पाइन्छ । त्यसै मध्ये नै अमनस्कयोग पनि एउटा हो । कौलार्णव महातन्त्रमा शिवजीले वामदेव ऋषिलाई उपदेशको रूपमा आज्ञा गर्नु भएको यो अमनस्कयोग संपूर्ण योगहरूमा राजा मानी राजयोग भनिएको छ । यसको अध्ययन मनन गर्नाले योग सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त गर्न चाहने जिज्ञासुहरूको लागि अवश्य पनि उपलब्धिपूर्ण नै हुनेछ भन्ने विश्वास लिएका छौं ।

अमनस्कयोग सम्बन्धी कौलार्णवतन्त्रका दुई अध्याय हस्तलिखित रूपमा रहेको पुरानो खालको पुस्तिका एउटा कतै अन्तरकुन्तरमा लुकिरहेको प्रति भेट्टाइयो । त्यसमा मूल संस्कृतका पद्यहरु नेपाली अनुवाद सहित थिए । संस्कृतका पद्यहरुमा केही

अशुद्धिहरु पनि थिए । कुनै श्लोकमा त शुद्ध रूप के थियो भन्ने सम्म पनि पत्ता नलाग्ने किसिमले अशुद्धि थियो । त्यस्ता अशुद्धिहरूलाई सकेसम्म शुद्ध बनाउन प्रयास गरियो तर जहाँ शुद्ध रूप पत्ता नै लगाउन सकिएन, त्यसलाई त्यस्तै यथावत् नै राख्ने काम गरियो । यस असमर्थताको लागि क्षमा प्रार्थी छौं ।

त्यसपछि नेपाली भाषामा गरिएको अनुवाद सम्बन्धमा पनि अनुवादक को थिए भन्ने कुरा कतै उल्लेख भएको पाइएन, त्यसैले अनुवादक अज्ञातकै रूपमा राखिए, साथै भाषामा ह्रस्व दीर्घ आदि अक्षरा शुद्धि मात्र संशोधन गरी वाक्यहरू यथावत् नै राख्ने निधो गरियो । यी नै समस्या रूपका कुराहरू अघि सार्दै पुस्तक पाठकहरूको समक्ष प्रस्तुत गर्‍यौं । भाषा सम्बन्धी त्रुटिहरू सच्याउनुको साथै पुस्तक प्रकाशनको लागि आफ्नो अमूल्य समय दिएर सहयोग गर्ने हितचिन्तक सहयोगी बलदेव जुजुलाई हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु । अन्त्यमा अज्ञानवश भएका त्रुटिहरूको लागि करवद्ध क्षमा याचना !

माधव प्रसाद प्रधान

२०५७ मार्ग १६ कालधारा, काठमाडौं

श्रीहरिः

श्रीराधाकृष्णाभ्यां नमः

श्रीगणेशाय नमः श्रीसरस्वत्यै नमः श्रीगुरुभ्यो नमः

श्रीराधाकृष्णाभ्यां नमः

ब्रम्हानन्दं परमसुखदं केवलं ज्ञानमूर्तिं
द्वन्द्वातीतं गगनसदृशं तत्वमस्यादिलक्ष्यम् ।
एकं नित्यं विमलमचलं सर्वधीसाक्षिभूतं
भावातीतं त्रिगुणरहितं सद्गुरुं तं नमामि ॥

श्रीकृष्णं वन्दे जगद्गुरुम् ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

श्रीगणेशाय नमः ।

श्रीवामदेव उवाच ॥

प्रणम्य शिरसा देवं कृताञ्जलिरुमापतिम् ।
जीवन्मुक्तिप्रदोपायं कथयस्वेति पृच्छति ॥१॥

श्री गणेशाय नमः । ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ कुनै एक समयमा वामदेव ऋषिले श्रीमहादेवजीका चरणमा प्रणाम गरी दुबै हात जोडिकन दुबै घुंडा जमीनमा टेकिकन जीवन्मुक्ति दिने उपाय मलाई आज्ञा गर्नु हवस् भनी बिनति गर्नु भयो ॥१॥

ईश्वर उवाच ।

परं ज्ञानमहं वक्ष्मि येन तत्त्वं प्रकाश्यते ।
येन विच्छिद्यते सर्वमाशापाशादिवन्धनम् ॥२॥

ऋषिको वचन सुनेर श्री महादेवजी आज्ञा गर्नु हुन्छ हे मुने,

परम ज्ञान म भन्दछु जुन ज्ञान जान्नाले तत्त्व प्रकाश हुन्छ र त्यसले गर्दा सम्पूर्ण आशारुपी पाशहरुको वन्धन छुट्छ ॥२॥

आधारादिषु चक्रेषु सुषुम्णादिषु नाडिषु ।
प्राणादिषु शरीरेषु परं तत्त्वं न तिष्ठति ॥३॥

आधारादिषट्चक्रमा सुषुम्णा आदि नाडीमा, प्राणादि भयाका शरीरमा परमश्रेष्ठ तत्व ज्ञान रहदैन ॥३॥

तत्र योगरताः केचित् केचिद् ध्यानविमोहिताः ।
जपेन केचित् क्लिश्यन्ति नैव जानन्ति तारकम् ॥४॥

ज्ञानमा लागेका, ध्यानमा लागेकाहरू मोहित छन्, कुनै जपमा लागेका दुःख पाँउदैछन् तापनि तत्त्वपदार्थ कुन्? जान्दैनन् ॥४॥

श्री सदाशिवाय निगमतत्त्वाय नमः ॥

न मीमांसातर्कग्रहगणितसिद्धान्तपठनै
र्न वेदैर्वेदान्तैः स्मृतिभिरभिधानैरपि न च ।
न चापि छन्दोव्याकरणकवितालंकृतिमयै
र्मुने तत्वप्राप्तिर्निजगुरुमुखादेव विहिता ॥५॥

मीमांसा न्याय गणित शास्त्र सिद्धांत वेद वेदान्त धर्मशास्त्र, कर्मकाण्ड, छन्दशास्त्र, व्याकरण कविता अलंकारशास्त्रहरु पढ्नाले तत्त्व पदार्थ मिल्दैन, परन्तु तत्त्व त आफ्ना गुरुका मुखबाट मात्र मिल्छ ॥५॥

काषायग्रहणं कपालधरणं केशावली लुंचनं,
पाखण्डन्नतभष्मविस्वरजटाधारित्वमुन्मत्तता ।
नग्नत्वं निगमागमादिकवितागोष्ठी सभाभ्यन्तरे
सर्वं चोदरपूरितार्थपठनं न श्रेयसः कारणम् ॥६॥

काषायेति । गेरुवा कपडा लगाएर कपाल लिनाले, केश उखेल्नाले, अनेक तरहको पाखण्ड बढाउनाले, उन्मत्त बौलाहा जस्तै हिंड्नाले, नाङ्गै रहनाले, झुत्रो दश ठाउँमा फाटेका लुगा लाउनाले, वेद धर्मशास्त्र आदि पढ्नाले, कवितामा निपुण भएका, सभाका विच राम्रो बोल्नाले पनि, यी सबै काम पेट भर्नाको लागि मात्र अभ्यास गरेको हो, आत्मतत्त्वलाई प्राप्त गर्न वा जान्नको लागि होइन भनिकन श्री वामदेवजीले आज्ञा गर्नु भएको हो ॥६॥

रक्षोच्चाटनमारणादिकुहकैर्मत्रप्रपंञ्चोद्गमैः

सर्वाभ्यासविचित्रभोगकरणाद्यज्ञानभोगः परः ।

ध्यानं देह पदेषु नाडिषु षडाधारेषु चेतो भ्रम

स्तस्मात् तत्सकलं मनो विरचितं त्यक्त्वाऽमनस्कं भजः ॥७॥

रक्षविति, रक्ष उच्चाटन मारणादि कपटले युक्त भएको जो प्रपंचले भरिएको मन्त्रशास्त्र सम्पूर्ण पदार्थको अभ्यास गरिकन विचित्र भोग गर्नामा लाग्नु त अज्ञानको भोग हो, भूतहरु (पंच महाभूतहरू) को ध्यानमा, नाडिहरुको विवेकमा, छ वटा आत्माका आधारचक्रमा मन लाउनाले तत्त्वकन प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा भ्रम मात्र हो, यसैले यी सबै मनको कल्पना मात्र हो भन्ने ठानिकन, यी सबैलाई छोडिकन अमनस्ककन भज ॥७॥

अन्ये च नगतो भावा ये च तिष्ठन्त्यनेकधा ।

तेषां तु लक्षणेनापि परं तत्त्वं न गीयते ॥८॥

अन्येति - अरु जगत् संसारमा भएका शास्त्र अनेक प्रकारका छन् तापनि तिनीहरुको लक्षणबाट परतत्त्व कहिं छैन ॥८॥

अथाहं वक्ष्मि मोक्षाय ज्ञानं रागजितां नृणाम् ।

निःकलं निःप्रपंचं तत्परं तत्त्वं तदुच्यते ॥९॥

अथाह मिति, त्यहाँ देखिन् उपरान्त रागादिलाई जितिसकेकाहरुको लागि परम ज्ञान कहन्छु, सुन, कला र प्रपञ्चले रहित भएकोलाई परमतत्त्व भनिन्छ अर्थात् परमतत्त्व कला र प्रपञ्चले रहित हुन्छ ॥९॥

यस्मादुत्पद्यते सर्वं यस्मिन् सर्वं प्रतिष्ठितम् ।
यस्मिन् विलीयते सर्वं परं तत्त्वं तदुच्यते ॥१०॥

यस्मादिति, जसबाट यो सम्पूर्ण उत्पन्न हुन्छ, वा भएको छ, जसमा यो अडिएको वा रहिरहेको छ, र जसमा यो सबै लीन हुन जान्छ त्यसैलाई परमतत्त्व भनी कहिन्छ ॥१०॥

भावाभाव विनिर्मुक्तं विनाशोत्पत्तिवर्जितम् ।
सर्वं संकल्पनातीतं परं तत्त्वं तदुच्यते ॥११॥

भावाभावेति - भावाभावले रहित, विनाश, उत्पत्ति नै नभएको सम्पूर्ण संकल्पले रहित त्यो परमतत्त्व भनिन्छ, कहलाउँछ ॥११॥

अनाकारमविछिन्नमग्राह्यमचलं ध्रुवम् ।
सर्वोपाधिविनिर्मुक्तं सर्वकामविवर्जितम् ॥१२॥

अनाकारेति - आकार रहित, सबैमा पूर्ण भै बसेको, तापनि समाल्न तसकिने अचल, स्थिर भएको सम्पूर्ण उपाधिले रहित भएको सम्पूर्ण कामनाले रहित वा कामना देखिन् पर छ ॥१२॥

प्रथमं पृथ्वीतत्त्वं जलतत्त्वं द्वितीयकम् ।
तेजस्तत्त्वं तृतीयं स्याद्वायुतत्त्वं चतुर्थकम् ॥१३॥

प्रथमेति - पहिलो पृथ्वीतत्त्व दोश्रो जलतत्त्व तेश्रो तत्त्व तेज र चौथो तत्त्व वायुतत्त्व हो ॥१३॥

आकाशं पञ्चमं तत्त्वं मनःषष्ठमुदीरितम् ।
सप्तमम् परमं तत्त्वं यो जानाति स मोक्षभाक् ॥१४॥
आकाशेति - पाँचौतत्त्व आकाश हो, मन छैठौ तत्त्व हो । परमतत्त्व सातौ हो - यो कुरालाई जसले जान्दछ त्यो मोक्षको भागी हुन्छ ॥१४॥
परं तत्त्वं समादद्याज्जन्मबन्धविनाशनम् ।
तस्याभ्यासं प्रवक्षामि येन संञ्जायते लयः ॥१५॥
परमिति - हे वामदेव मुनि ! जन्मरुपी वन्धनको विनाश गर्ने भएको परमतत्त्व तिमीलाई भनेको छु त्यसको अभ्यास वारे फेरि पनि भन्दैछु, जुन अभ्यास गर्नाले तत्त्वमा लय भई जाने छ ॥१५॥
विविक्तदेशे सुखसन्निविष्टः समासने किंचिदुपेत्य पश्चात् ।
वाहुप्रमाणं स्थिरदृक् स्थितांगं चिंताविहीनोभ्यसनं कुरुष्व ॥१६॥
विविक्तेति - एकान्त स्थलमा गएर वराबर भएका आसनमा सुखसंग वसेर अर्थात् सुखासनमा वसेर चारैतिर विचार गरी हात प्रमाण स्थिर दृष्टि गरी शरीर राखी सम्पूर्ण विषयको चिन्ता छोडी अमन जुन तरिकाले हुन्छ त्यस्तो अभ्यास गरे ॥१६॥
सुखासने समासीनस्तत्त्वाभ्यासं समाचरेत् ।
सदाभ्यासेन तत्कुर्यात् परं तत्त्वप्रकाशनम् ॥१७॥
सुखासनेति - सुखासनमा राम्रोसंग वसिकन योगीले सदा तत्त्वको अभ्यास गरोस् । त्यो अभ्यास पनि सदासर्वदा परमतत्त्वको प्रकाशन भैसकेका संगै वसी अभ्यास गर ॥१७॥

ब्रह्माण्डं पंञ्चभूतस्थं पंञ्चभूतमयि तनु ।
सर्वं भूतमयं वेत्ति त्यकत्वा नास्तीति भावयेत् ॥१८॥
अभ्यास कसरी गर्ने हो सो भनिन्छ ब्रह्माण्डेति, ब्रह्माण्ड पनि पाँचभूत भित्रै छ, यो शरीर पनि पाँच भूतैको हो, सृष्टि भएका सबै पदार्थ पंचभूतमयी नै हुन्, यस्तो निर्णय गरिकन पंचभूत बाहेक केही पनि छैन भनी भावना गर किनकि श्रीमद्भगवद गीतामा पनि भनिएको छ - सर्व भूतानि चात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि । ईक्षेत योग युक्तोस सर्वत्र समदर्शनः इति ॥१८॥
न किंचित्मनसा ध्यायेत्सर्वचिन्ताविवर्जितः ।
स वाह्याभ्यान्तरे योगी जायते तत्त्वसन्मुखः ॥१९॥
न किंचिदिति - सम्पूर्ण चिन्ता रहित भएकोले आफ्नो मनले केही पनि ध्यान नगरोस्, त्यस अवस्थामा उ बाहिर भित्र देखिन् तत्त्वको सन्मुख हुन जान्छ ॥१९॥
तत्त्वस्य सन्मुखे जाते त्वमनस्कं प्रजायते ।
अमनस्केपि संजाते चिन्तादिविलयो भवेत् ॥२०॥
तत्त्वेति - तत्त्वको सन्मुख जो हुन्छ तब अमन हुन्छ । जब अमन भयो त्यसका सम्पूर्ण चिन्ताहरु हराई जान्छन्, रहदैनन् ॥२०॥
मनःपवनयोर्नाशादिन्द्रियार्थं विमुञ्चति ।
इन्द्रियार्थे विनिर्मुक्ते वाह्यज्ञानं न जायते ॥२१॥
मनइति, मन र पवनको नाश भएपछि सबै इन्द्रियहरुका विषयहरु नाश हुन्छन्, इन्द्रियहरुको विषय नाश भएपछि वाहय ज्ञान त्यो साधक वा योगीलाई हुदैन ॥२१॥

वाह्यज्ञाने विनष्टे च ततः सर्वसमो भवेत् ।
यदा सर्वसमो जातो भवेद्व्यापारवर्जितः ॥२२॥
वाहचेति - वाहच ज्ञानको नाश भएपछि त्यो सम्पूर्ण सम भै जान्छ । जव सवै नै सम भयो अनि पछि त सवै कार्य व्यवहारहरु हराई जान्छन् ॥२२॥
परे ब्रह्मणि संवुध्वा योगी प्राप्तलयस्तदा ।
सदाभ्यासरतानां च यः परो जायते लयः ॥२३॥
परेति, परम श्रेष्ठ ब्रह्मको वोध भएको योगी लय योगको योग्य हुन्छ र सदा नै अभ्यासमा लागि नै रहनाले परम श्रेष्ठ भएको लयावस्था कन प्राप्त हुन्छ ॥२३॥
तस्याहं कथयिष्यामि लक्षणं मुक्तचेतसः ।
सुखदुःखे न जानाति शीतौष्णौ नैव विन्दति ।
विचारं चेन्द्रियार्थानां न चेष्टा विलयं गतः ॥२४॥
तस्येति, हे ऋषि ! त्यो मुक्त चित्त भएको (योगी) को लक्षण तिमीलाई भन्दै छु सुन, त्यसले त सुख दुःख, शीत उष्ण जान्दैन, त्यस्तो लक्षण त मर्ने को हुन्छ भनौला, तर विचार गरी हेर्दा, त्यसका इन्द्रियहरुको चेष्टा, नाश हुदैन, जस्ताको तस्तै रहन्छ ॥२४॥
न च जीवन्मृतो वापि न पश्यति न मीलति ।
निर्जीवः काष्ठवत्तिष्ठेल्लयस्थश्चाभिधीयते ॥२५॥
नचेति - बाँचेको छ भनौं भने उ हेर्दैन, मरेको छ भनौं भने उ आँखा चिम्लदैन, सुकेको काष्ठ जस्तै रहन्छ भने त्यो योगी लयावस्थामा रहेको छ भनि ठान्नु ॥२५॥

निर्वातः स्थापितो दीपो भासते निश्चलो यथा ।
जगद्व्यापारनिर्मुक्तस्तथा योगी लयं गतः ॥२६॥
निर्वातेति - निर्वात अर्थात् हावा नचल्ने ठाउँमा राखेको बत्ती जसरी एकनास संग बलिरहन्छ निश्चल भै बलि रहन्छ शोभा पाउँछ त्यस्तै जगत्को व्यापारले रहित भएको योगी लयमा प्राप्त भएको छँदो शोभा पाउँछ ॥२६॥
यथा वातैर्विनिमुक्तो निश्चलो निर्मलो परः ।
शब्दादिविषयत्यक्तो लयस्थो दृश्यते तदा ॥२७॥
यथेति - जस्तो निर्वात स्थलको बत्ती त्यस्तै निर्मल भएको अर्को जान्नु पर्ने पदार्थ कन जानेर शब्दादि विषयमा छोडेको छँदो लयमा रहेको त्यस समयमा देखिन्छ ॥२७॥
प्रक्षिप्तं लवणं तोये क्रमात्तद्वद्विलीयते ॥२८॥
पानीमा राखेको नूनको ढिका जसरी पानीमा नै बिलाएर जान्छ त्यस्तै गरि मन पनि बिलाएर जान्छ, त्यसैगरी लयमा रहेका योगीहरुको चिन्तादि पनि क्रमैले बिलाउंछ ॥२८॥
चिन्तादिविलये जाते पवनस्य लयो भवेत् ।
मनोप्यभ्यासयोगेन तद्वद्ब्रह्मणि लीयते ॥२९॥
चिंतेति - जव चिन्ता विलायो तव पवनको पनि लय भइ जान्छ जव पवनको लय भयो तव ता अभ्यासको योगले गरी मन पनि त्यो ब्रह्ममा लीन भइ जान्छ ॥२९॥
लवणं तोयसंपर्काद्यथा तोयमयं भवेत् ।
मनोपि ब्रह्मसंपर्कात् तथा ब्रह्ममयं भवेत् ॥३०॥
लवणेति - नून जलको संगले गर्दा जसरी जलमय हुन्छ,

त्यसरी नै मन पनि ब्रह्मको संग (गर्नाले वा) संग हुनाले ब्रह्ममय भई जान्छ ॥३०॥

यथातोयमयत्नेन प्राप्नोति लवणं स्वकं ।
ब्रह्मज्ञानमयत्नेन निर्वाणं मनसस्तथा ॥३१॥

यथेति - जस्तै नुनिलो पानी विना प्रयत्नले आफ्नो नूनत्व पाउँछ, त्यसरी नै ब्रह्म ज्ञानले ऐक्य भएको मन (एक भएको मन) निर्वाण ब्रह्म भै हाल्छ ॥३१॥

घृतात्पृथग्विरहितं घृतं घृनिलं घृतम् ।
तत्त्वे लीनस्तथा योगी पृथग्भावं न विन्दति ॥३२॥

घृतेति - जस्तै घिउ देखिन् भिन्न राख्याका घिउ फेरि मिलाए पछि भिन्न देखिदैन त्यसरी नै तत्त्वमा लीन भएको योगी तत्त्व देखिन् भिन्न पदार्थ देख्दैन ॥३२॥

निमेषश्वासपलकैर्नाडीभिः प्रहरैर्दिनैः ।
भासैः सम्वत्सरैः कालैर्लयस्थोथ परं व्रजेत् ॥३३॥

निमेषेति - निमेष, श्वास, पला, घडि, प्रहर, दिन, महिना सम्वत्सर यी कालले गरी लयमा रहन सक्छन् सो परब्रह्ममा पुगी हाल्छ (जाइ हाल्छ) ॥३३॥

स्वासोच्छ्वासात्मकः प्राणः षड्भिः प्राणैः पलं स्मृतम् ।
पलैः षष्टिभिरेवं स्याद्घटिका कालसंमिता ॥३४॥

श्वासेति - छ निमेषको एक श्वास हुन्छ, छ श्वासको एक पल हुन्छ, त्यसैगरी साठी पलाको एक घडी हुन्छ, यसै गरिकन दिन महिना वर्ष हुन्छन्, यस्तो कालको प्रमाण छ ॥३४॥

योगी निमेषमात्रेण लयेन लभते ध्रुवम् ।

स्पर्शनं परतत्त्वस्यानुष्ठानं च पुनः पुनः ॥३५॥

योगीति - योगीले एक निमेष मात्र लयमा बिताउँछ भने उसले सातौं तत्त्वलाई छुन पाउँछ, त्यसैको अभ्यासमा चित्त बारम्बार राखिराख्छ, अर्थात् चित्त त्यसैको बारम्बार अभ्यास गरिरहन्छ ॥३५॥

घर्मशान्तिः प्रजायेत मुहुर्निद्रा च मूर्च्छना ।
निमेषषट्कमात्रेण लये निष्ठा च योगिनः ॥३६॥

घर्मेति - फेरि उसलाई गर्मी, शान्ति, बारम्बार निद्रा र मूर्च्छा पनि हुन्छ वा आउँछ, ६ निमेष मात्र योगी लयमा रहन्छ ॥३६॥

स्वासमात्रलयेनापि तेन प्राणादिवायवः ।
स्वासप्रवाहसम्बन्धात् स्व-स्वस्थाने वहन्ति ते ॥३७॥

स्वासेति - एक स्वास मात्र लय हुनाले पनि प्राणादि वायुहरु सुषुम्णाको सम्बन्धले आफ्ना आफ्ना ठाउँ पाई बहन्छ ॥३७॥

स्वासद्वयलयेनापि कूर्मवातादिवायवः ।
निवर्तंत च धातूनां बन्धं कुर्वन्ति धातवः ॥३८॥

स्वासेति - दुई स्वास लय हुनाले कूर्म आदि भएका वायुहरु फर्कन्छन् अनि फेरि धातुहरु धातुलाई बन्धन गरि राख्छन् ॥३८॥

चतुःश्वासलयेनापि सप्तधातुगता रसाः ।
समं पुष्टिं प्रकुर्वन्ति धातूनां समवायवः ॥३९॥

चतु श्वासेदि - चार श्वास लय हुनाले पनि सात धातुमा रहचाका रस सबै बराबर गरिकन सम्पूर्ण धातु कन पुष्टि गर्दछ ॥३९॥

लयेन पलमात्रेण आसनस्थो न विद्यते ।
स्वल्पश्वासो भवेद्योगी स्वल्पोल्मेषलयस्तथा ॥४०॥
लयेनेति, एकपल मात्र लय हुनाले त्यो योगी आसनमा रहेको वा वसिरहेको देखिदैन, हेर्नु चिम्लनु पनि थोरै हुन्छ ॥४०॥
पलद्वयलयेनापि हृन्नाडयाश्चलनं भवेत् ।
अनाहतः स विज्ञेयस्तत्रैव विन्यसेन्मनः ॥४१॥
पलद्वेयति - दुई पल लय हुनाले पनि हृदय नाडीको चलन हुन्छ सोही अनाहत शब्द हो भनी जान्नु र सोहीमा मन लगाउनु ॥४१॥
चतुष्पलप्रमाणेन लयेनानुभवो भवेत् ।
अकम्पान्निपतत्येव शब्दस्यान्तं शुभाशुभम् ॥४२॥
चतुष्पलेति - चार पलाको लय अवस्थाको जो अनुभव गर्दछ त्यो योगी अकम्पन अङ्ग कम्पनदेखि शब्दको शुभ अशुभ जान्दछ ॥४२॥
पलाष्टकलयेनापि कामं तस्य निवर्त्तते ।
कदापि नैव जायेत कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥४३॥
पलेति - आठ पल लय हुनाले पनि त्यसको सम्पूर्ण कामना निवृत्त हुन्छन् अति सुन्दरी कामिनी अनुराग गरी आलिङ्गन गरे तापनि काम जाग्दैन ॥४३॥
कलापादलयेनापि सुषुम्णा मार्गवाहिनी ।
तदा पश्चिममार्गेण तस्य भोगे न गच्छति ॥४४॥
कलापादेति - पन्ध्र पला लय हुनाले पनि त्यो योगीको सुषुम्ना नाडि आफ्नै बाटोबाट बहन्छ त्यस समयमा उधोको बाटोबाट

जाँदा त्यसमा पाईने भोगमा त्यसको इच्छा जाँदैन ॥४४॥

घटिकार्द्धलयेनापि शक्तिकुण्डलिनीं परां ।
मनोवातनिरोधेन जागर्त्याधारसंस्थिता ॥४५॥

घटिकार्धेति - आधा घडी लय हुनाले पनि कुण्डली शक्ति मन पवन निरोधले आधार स्थानमा रही जाग्दछ ॥४५॥

कलामात्रलयेनापि शक्तिः संचलते ध्रुवम् ।
ऊर्ध्वं पश्चिममार्गेण वातरोधेन जाग्रति ॥४६॥

कलामात्रेति - दुई घडीको एक कला हुन्छ एक कला मात्र लय हुनाले पनि उभोको वाटो (माथिल्लो वाटो) अधोका वाटो (तल्लो वाटो) का वायुहरु भेदन गरी शक्ति चलमलाई जाग्दछ ॥४६॥

कलाद्वयलयेनापि शक्तेः संचलनेन च ।
क्षणादुत्पद्यते तस्य मनसः कम्पनं सकृत् ॥४७॥

कलाद्वेयति - दुई कला लयमा रहनाले पनि शक्तिको चलन हुनाले पनि एक क्षणैमा मनको कम्पन एकै वेरमा हराउंछ ॥४७॥

चतुःकलालयेनापि निद्राभावो निवर्त्तते ।
हृदि स्फूलिङ्गवद्योगी तेजोविन्दुं प्रपश्यति ॥४८॥

चतुःकलेति - चार कला लयमा रहनाले पनि त्यो योगीको निन्द्रा हराउँछ हृदयमा फिलुंगा जस्तो तेजको विन्दु देख्दछ ॥४८॥

दिनपादलयेनापि स्वल्पाहारो भवेन्नरः ।
स्वल्पमूत्रपुरीषत्वं लघुता स्निग्धर्ता ततः ॥४९॥

दिन पादेति - दिनको एक पाउ लय हुनाले पनि थोरै आहार भएको मनुष्य हुन्छ हरनु, मुत्नु पनि थोरै हुन्छ, शरीर पनि हलौं भएको चिल्लो भै रहन्छ ॥४९॥

वासरार्धलयेनापि स्वात्मज्योतिः प्रकाशते ।
सूर्यो गोभिरिवोद्दीप्तो योगी विश्वं प्रकाशते ॥५०॥

वासरार्धेपि - आधा दिन लय हुनाले पनि आत्मज्योति त्यसको प्रकाश हुन्छ जस्तो सूर्य किरणले संसार कन प्रकाश गर्दछ त्यसरी नै योगीले पनि विश्व प्रकाश गर्दछ ॥५०॥

दिनमात्रलयेनापि स्वात्मतत्त्वं प्रकाशते ।
इन्द्रियज्ञानविस्तारो ब्रह्माण्डेप्यस्य जायते ॥५१॥

दिनमात्रेति - एक दिन मात्र लय हुनाले पनि योगीको आत्मतत्त्व प्रकाश हुन्छ त्यो तत्व प्रकाश हुनाले सम्पूर्ण इन्द्रियको ज्ञान विस्तार ब्रह्माण्डमा त्यसको हुन्छ ॥५१॥

अहोरात्रलयेनापि योगी च स्वासने स्थितः ।
चित्तवृत्तिनिरोधेन गन्धं जानाति दूरतः ॥५२॥

अहोरात्रेति - एक अहोरात्र लय हुनाले पनि आफ्नो आसनमा बसेको छँदो चित्तवृत्ति निरोध गरेर टाढा रहेको गन्ध टाढै देखिनै जान्दछ ॥५२॥

अहोरात्रद्वयेनापि लयानन्दः स मूर्छितः ।
दूरादपि रसं वेत्ति योगी संकल्पवर्जितः ॥५३॥

अहोरात्र द्वयेति - दुई अहोरात्र लयरुपी आनन्दले मूर्च्छा भएको योगी संकल्प नभएको हुनाले टाढै देखि रसको ज्ञान गर्दछ अर्थात थाहा पाउँछ ॥५३॥

अहोरात्रत्रयेणापि लयानन्दस्य योगिनः ।
दूराद् दर्शनविज्ञानं स्वभावेनैव वर्त्तते ॥५४॥
अहोरात्र त्रयेति - तीन रात्र अमनको आनन्दमा रहेको योगी स्वभावैले गरी टाढा रहेको वस्तु कन आँखाले नहेरिकनै जान्दछ ॥५४॥
अहोरात्रचतुष्केण लयभावप्रभावतः ।
स्पर्शं जानाति योगीन्द्रो दूरादपि नसंशयः ॥५५॥
अहोरात्र चतुष्केनेति - चार अहोरात्र लयमा रहेको प्रभावले टाढै देखि नै स्पर्श इन्द्रियको ज्ञान हुन्छ यसमा कत्ति पनि संदेह छैन ॥५५॥
पञ्चरात्रलयेनापि शब्दोप्युत्पद्यते ध्रुवम् ।
दूरश्रवणविज्ञानं मनसाश्चर्यकारणम् ॥५६॥
पञ्चरात्रेति - पाँच रात लय हुनाले उसले टाढाको कुरा सुन्न कान आफै उत्पन्न हुन्छ त्यो सबैलाई आश्चर्य गराउन्या कुरा हो ॥५६॥
एवं पञ्चेन्द्रियज्ञानं महत्तत्वभवात्मकम् ।
जानन्त्यनेन योगीन्द्रः सकलं विश्ववर्त्तनम् ॥५७॥
एवमिति - यस्ता तरहले पाँचै इन्द्रियहरुको ज्ञान महत्तत्वको कारण भएको त्यो योगी विषे (बारे) - इन्द्रिय श्रेष्ठ भएको छँदो लय अवस्थाले गर्दा सम्पूर्ण संसारको कुरा थाहा पाउँदछ ॥५७॥
षड्रात्रविलयेनापि महाबुद्धिः प्ररोहितः ।
यावत्तर्कमतीतं स्याद्विम्बज्ञानं प्रवर्त्तते ॥५८॥
षट्रात्रेति - ६ रात मनको लय भएको त्यो योगीलाई ठूलो बुद्धि

उदय हुन्छ, जहाँसम्म तर्क गर्न सकिन्दैन त्यहाँ सम्म पनि विम्ब प्रतिविम्ब ज्ञान गर्दछ वा हुन्छ ॥५८॥

सप्तरात्रलयेनापि परे लीनस्य योगिनः ।
आब्रह्मविश्वेश्वरत्वं श्रुतिज्ञानं च जायते ॥५९॥

सप्तरात्रेति, सात रात लय र ईश्वरमा लीन भएको योगीले ब्रह्मा पर्यन्तको ईश्वरको ज्ञान हुन्छ, वेद वेदान्तको अर्थ ज्ञान हुन्छ ॥५९॥

अष्टरात्रलयेनापि भवेद्योगी निरामयः ।
क्षुत्पिपासादिभावैश्च सहजस्थैर्न बाध्यते ॥६०॥

अष्टेति - आठ रात्रि लयमा वसेको योगी निरामय हुन्छ, त्यसलाई भोक प्यास आदि गरेकाले बाँधा गर्न सक्दैन ॥६०॥

नवरात्रलयेनापि निर्भेदः सत्यवर्त्तिनः ।
वाचां सिद्धिर्भवेत्तस्य शापानुग्रहकारिणी ॥६१॥

नवरात्रेति, नवरात्र लय हुनाले भेद रहित सत्य कुरा भन्ने हुन्छ वचनको सिद्धिको साथै श्राप अनुग्रहको योग्य भएको सिद्धि सहजै हुन्छ ॥६१॥

दशरात्रलयेनापि योगीन्द्रः स्वात्मनि स्थितः ।
यानि कानि सुगुप्तानि महाचित्राणि पश्यति ॥६२॥

दशरात्र लय भएपछि त्यो योगी इन्द्र जस्तो भैकन आत्मामा अविछिन्न रही विचार गर्दा कुनै पनि पदार्थ अति गुप्त रहेको भएता पनि चित्र विचित्र देख्छ ॥६२॥

ततश्चैकादशाहेन लयस्थस्य जवोदयात् ।
मनसा सहितस्यापि गंतुमिच्छति विग्रहः ॥६३॥

ततश्चैकेति - एघार रात्री लय भै रहन सक्ने योगीको त वेग (गति) को उदय हुन्छ, सो हुनाले मन संग पनि (गति) वेगमा झगडा गर्न (वँ वँ म म गर्न) थाल्छ ॥६३॥

द्वादशाहलयेनापि भूचरत्वं हि सिध्यति ।
निमिषार्द्धप्रमाणेन पर्यटत्येव भूतलम् ॥६४॥

द्वादशाहेति - बाह्र दिन लय हुनाले त्यो योगी भूचर सिद्धि हुन्छ, अर्द्ध निमेषमा सम्पूर्ण पृथ्वी घुम्न समर्थ हुन्छ ॥६४॥

ततस्त्रयोदशाहेन लयेनापि महाद्भुतम् ।
योगीन्द्रः खेचरीं सिद्धिं लभते चेतनादपि ॥६५॥

ततेति - त्यहाँ देखिन् उप्रान्त तेह्र दिन लय हुनाले त्यो योगीलाई खेचरी सिद्ध हुन्छ अर्थात आकाशमा उड्ने हक्कि पाउँछ ॥६५॥

चतुर्दशदिनान्तं च लयस्थो यदि तिष्ठति ।
अणिमाद्यष्टसिद्धिः स्यादण्डत्वं प्राप्यते यथा ॥६६॥

चतुर्दशेति - चौध दिनसम्म लयमा रहन सक्ने योगीले त अणिमादि अष्ट सिद्धि कन पाउँछ ॥६६॥

आत्मन्येवात्मनालीनो योगी षोडश वासरान् ।
लभते महिमा सिद्धिं स महारूपधृग् यथा ॥६७॥

आत्मनेति - आत्मामा सोह्र दिनसम्म लय भै रहन सके भने त ठूलो रुप हुन सक्ने महिमा नामक सिद्धि सहजै पाउँछ ॥६७॥

अष्टादशदिनान्तंच लयस्थो यदि तिष्ठति ।
गरिमाख्यं लभेत् सिद्धिं यथा भूभारधृग् भवेत् ॥६८॥

अष्टादशेति - अठार दिनसम्म लयमा रहन सक्ने योगीले पृथ्वी

भरको भार धारण गर्न शक्ति भएको गरिमा नामक सिद्धि कन प्राप्त गर्दछ ॥६८॥

अभिन्नार्थे लयेनापि पञ्चविंशति वासरान् ।
लघिमाख्या भवेत्सिद्धिर्यथा लधुष्वभारधृक् ॥६९॥

अभिन्नर्थेति - लय देखिन् व्यतिरिक्त अर्को अर्थको प्रयोजन नभै (सधैं रहने योगी) पच्चिस दिनसम्म रहने योगीले लघिमा नाउँ भएको सिद्धि पाउँछ त्यो सिद्धिबाट धेरै नै सानु हुन सक्छ ॥६९॥

द्वार्विंशतिदिनानि स्याल्लयक्षयो लयं गतः ।
प्राप्तसिद्धिर्भवेत्तस्य प्रापयेद्धि जगस्थितिम् ॥७०॥

द्वार्विंशतीति - वाइस दिनसम्म लयको लक्षमा जो लय हुन सक्छ त्यो योगीले प्राप्ति नाम भएको सिद्धिकन प्राप्त गर्छ जसले गर्दा खेरि जगत्को स्थिति पालना गर्दछ ॥७०॥

परे लयगतो योगी चतुर्विंशतिवासरान् ।
तस्य प्रकाम्यसिद्धिः स्याद्वशित्वं लभते तथा ॥७१॥

परेति - परतत्त्वमा चौबिस दिनसम्म लय भइ वस्ने योगीले प्रकाम्य नामक सिद्धि पाउँछ जुन सिद्धिद्वारा जुन कुरा इच्छा गर्छ सो पाउँछ ॥७१॥

यस्यैवास्तं गतं चित्तं षड्विंशति दिनानि वै ।
लभते जगदीशत्वं येन विश्वगुरुर्भवेत् ॥७२॥

जसको चित्त छब्बिस दिनसम्म लयमा लीन वा अष्ट भएको छ त्यसले जगदीशत्व पदवी पाउँछ जगत्को गुरु हुन्छ ॥७२॥

अष्टाविंशत्यहर्यस्य लयस्थस्य स्थिरासने ।
बशित्वसिद्धिप्राप्तिः स्याद्यथा वै वश्यकृज्जगत् ॥७३॥

अष्टार्विसेति - अठ्ठाइस दिनसम्म एकै आसनमा स्थिर भईरहन्छ त्यसलाई वशित्व सिद्धि मिल्छ जुन सिद्धिवाट जगत्लाई तुच्छ गर्न सक्छ ॥७३॥

गंतुमिच्छन्ति ये केचित् परब्रह्मपरे लयम् ।
भवन्ति सिद्धयः सर्वाः स्वेषां विध्वंसकारकाः ॥७४॥

गंन्तुमिच्छतीति - कोहि कोहि त लय भै रहिकन परब्रह्ममा जान बारम्बार इच्छा गर्छ त्यस साधकलाई सबै सिद्धि आइकन विघ्न गर्दछन् ॥७४॥

मासमेकं लये यस्य लयस्तिष्ठेदखण्डितः ।
न जागर्त्ति स योगीन्द्रो यावन्मोक्षं स गच्छति ॥७५॥

मासमैकेति - एक महिनासम्म अखण्ड लयमा रह्यो भने त्यो योगीले मोक्ष पर्यन्त जाग्दैन ॥७५॥

नवमासलयेनापि पृथ्वीतत्त्वं स गच्छति ।
पृथ्वीतत्त्वे तु संसिद्धे योगीन्द्रो वज्रसंन्निभः ॥७६॥

नव मासेति - नौ महिनासम्म लयमा रहन सक्यो भने त्यो योगीले पृथ्वीतत्त्वलाई पूरा गरि जान्दछ र पृथ्वी तत्त्व सिद्ध भयो भने त्यो योगी वज्र जस्तो हुन्छ ॥७६॥

सार्द्धसम्वत्सरेणापि लयस्थस्यापि योगिनः ।
तोयतत्त्वस्य सिद्धिः स्यात्तोयतत्त्वमयो हि सः ॥७७॥

सार्द्धेति - अठार महिनासम्म लयमा रह्यो भने त्यो योगीले जलतत्त्वकन सिद्धि गर्छ यसले गर्दा त्यो योग जलमय हुन सक्छ ॥७७॥

सम्वत्सरत्रयेणापि लयस्थस्यापि योगिनः ।

तेजस्तत्त्वस्य सिद्धिः स्यात् तेजस्तत्त्वमयो भवेत् ॥७८॥
सम्वत्सर त्रयेति - तीन वर्ष सम्म लयमा रहनाले तेज तत्त्वको सिद्धि हुन्छ त्यो भएपछि तेजतत्त्व आफु हुन सक्छ ॥७८॥
षड्भिः सम्वत्सरैर्भूतैरखण्डलयसंस्थितैः ।
वायुतत्त्वस्य सिद्धिःस्याद्वायुतत्त्वमयो हि सः ॥७९॥
षड्भिरिति, ६ वर्ष सम्म अखण्ड गरी लयमा रहनाले वायु तत्त्वको सिद्धि हुन्छ त्यस सिद्धिले गर्दा त्यो योगी वायुतत्त्वमय हुन्छ ॥७९॥
तथा द्वादशभिर्वर्षैर्लयस्थस्य निरन्तरं ।
व्योमत्तत्त्वस्य सिद्धिःस्याद्व्योमत्तत्त्वमयो हि सः ॥८०॥
तथेति, त्यस्तै बाह्र वर्षसम्म अखण्ड निरन्तर लयमा रहचो भने त्यसलाई आकाशतत्त्वको सिद्धि हुन्छ र त्यसले गर्दा त्यो आकाशतत्त्वमय हुन सक्छ ॥८०॥
चतुर्विंशतिभिर्वर्षैर्लयस्थस्य निरन्तरम् ।
शक्तितत्त्वस्य सिद्धिःस्याच्छक्तितत्त्वमयो भवेत् ॥८१॥
चतुर्विंशतीति - चौविस वर्षसम्म निरन्तर लयमा रहचो भने उसलाई शक्तितत्त्व सिद्धि हुन्छ त्यसले गर्दा त्यो योगी शक्ति तत्त्वमय होइजान्छ ॥८१॥
ब्रह्माण्डान्सकलान् पश्येत् पाणिस्थमिव मौक्तिकम् ।
आत्मकायस्वरुपञ्च निधायाथ यथास्थितम् ॥८२॥
ब्रह्माण्डेति - आफनो शरीर जस्ताको तस्तै राखेर हत्केलामा राखेको मोति झैं सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड कन देख्दछ ॥८२॥
कायस्थो दृश्यते लोको तत्त्वचर्या समाचरेत् ।

तत्त्वचर्या करोत्येव शक्तितत्त्वक्षयाय च ॥८३॥

कायस्थेति - सम्पूर्ण लोककन आफ्ना शरीरैमा देख्छ । तत्त्वको काम गर्दै गर्नु यस्तो भएपछि किन तत्त्व चर्य्या गर्नु, शक्ति तत्त्वको नाश गर्नाको लागि तत्त्व चर्य्या गर्दै रहनु ॥८३॥

इत्थं क्रमविवृद्धेन लयाभ्यासेन योगिनः ।
भजन्ते परमानन्दं भुशुण्डादिमहात्मवत् ॥८४॥

इत्थमिति - यसरी क्रम बढाई जानाले योगीहरु परमानन्दको भोग गर्दछन् जसरी भुशुण्डि काग आदि भएका महात्माहरु छन् ॥८४॥

ब्रह्मविष्णुमहेशानां प्रलयेष्वपि योगिनः ।
भुंञ्जन्ते परमानन्दं भुशुण्डादिमहात्मवत् ॥८५॥

ब्रह्मेति - यस्ता तरहले लयको भाव बढाउने योगीहरु जो छन् ती योगीहरु ब्रह्मा विष्णु महादेव आदि भएका अमर देवताहरुको प्रलयमा पनि जोगीहरु परम आनन्द भै नै रहन्छन् कसभै भने भुशुण्डि काग आदि भएका महात्मा झैं ॥८५॥

(इति अमनस्के भाषायां प्रथमः)

इतिश्री कौलार्णव महातन्त्रे अमनस्के योगशास्त्रे
ईश्वर वामदेव संम्वादे लययोगः प्रथमः ॥१॥

इति अमनस्के - इतिश्री कौलार्णव महातन्त्रमा अमनस्क योग शास्त्रमा श्रीईश्वर वामदेवको संम्वादमा लय योग वारेको प्रथम पहिलो सकियो ॥१॥

श्री वामदेव उवाच ।

भगवन्देवदेवेश परमानन्द सुन्दर ।
अपरं किञ्चिदाख्याहि भवता यदुदीरितम् ॥१॥

वामदेव ऋषि फेरि विनति गर्छन् - हे ऐश्वर्यले युक्त भएका देवताका पनि देवता हुनु भएका परम आनन्द स्वरुप प्रभु ! हजूरले केही अघि सूचना गर्नु भएको कुरालाई अव यहाँ आज्ञा गर्नु हवस् भनी विन्ति गरेको सुनिकन श्री महादेवले फेरि भन्न लाग्नु भयो ॥१॥

ईश्वर उवाच ।

वहिर्मुद्रान्वितं पूर्वं वहियोंगेन तन्मयम् ।
अन्तर्मुद्राख्यमपरं तयोर्योगं तदेवहि ॥२॥

ईश्वर आज्ञा गर्नु हुन्छ - हे मुने ! बाहिरका मुद्राले पहिले युक्त भएको छंदो तन्मय भै जान्छ तथा अन्तःकरणको मुद्राले युक्त भएको छंदो योगी अन्तःकरणमय हुन्छ भनी जान्नु ॥२॥

राजयोगः कथितः स एव मुनिपुंगव ।
राजत्वात् सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥३॥

राजयोगीति - हे मुने ! राजयोग भनेको त्यो योग हो जो सम्पूर्ण योगहरुमा श्रेष्ठ छ ॥३॥

राजानम् दीप्यमानन्ते परब्रह्माणमव्ययम् ।
देहिनाम् प्रापयेद्यस्तु राजयोगः स उच्यते ॥४॥

राजानमिति - देदीप्यमान भएको कहिल्यै नाश नहुने भएको परब्रह्मकन यत्न गर्ने भएका देही प्राणीहरुलाई चाँडै प्राप्त गराउने जुन हो सोहि राजयोग कहिन्छ ॥४॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ।
ज्ञानात् सिध्यति मुक्तिर्हि गुरोर्ज्ञानं च लभ्यते ॥५॥
राजयोगस्येति - यसै कारण राजयोगको माहात्म्य को भन्न सक्छ जसले तत्त्वले समेत जान्दछ, उसले त्यो राजयोग यस्तो छ भनी जान्नु मात्रले मुक्तिको साधन गुरुका मुख देखिन् सहजै पाउँछ ॥५॥

अन्तर्योगं वहिर्योगं यो जानाति विशेषतः ।
मया त्वयाप्यसौ वन्द्यः शेषैर्वन्द्यस्तु किं पुनः ॥६॥
अन्तर्योगेति - अन्तःकरणको योग युक्ति वाहिरको पनि योग युक्ति जसले यी विशेष दुवै कन जान्दछ सो मैले तिमीले वारम्बार ढोग दिन योग्य छ हामी दुवैको त्यो वन्द्य छ भने अरुले वन्द्य छ भन्ने कुरा के भन्नु ॥६॥

चित्तं बुद्धिरहंकार ऋत्विजः सोम पञ्चमः ।
इन्द्रियाणि दश प्राणान् जुहोति ज्योतिर्मण्डले ॥७॥
अन्तर्योग भनेको कस्तो हो भने सुन चित्तंमिति, चित्त बुद्धि अहंकार यी तीन कन ऋत्विज् पुरोहित वनाईकन पाँच इन्द्रिय दश प्राणलाई चरु वनाएर आत्मज्योतिरुपी कुण्डमा जो होम चरुको गर्दछ सो अन्तर्योग भनिन्छ ॥७॥

तन्मूलान्नादि पर्यन्तं विभाति ज्योतिर्मण्डले ।
योगिभिः सततं ध्येयमणिमाद्यष्टसिद्धिदम् ॥८॥
त्यो ज्योति मण्डल कहाँ छ भनौला भने सुन तन्मूलेति, त्यो योगीको मूलाधार देखिन् शिरसम्म ज्योति मण्डल रहन्छ, अथवा नख देखिन् शिखासम्म ज्योति मण्डल शोभा पाउँछ त्यही

ज्योति मण्डलकन योगीहरु वारम्वार ध्यान गर्दछन् जुन अणिमादि सिद्धिहरु दिने भएका हुन्छन् ॥८॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव ।
एकैव शांभवी विद्या गुप्ता कुलवधूरिव ॥९॥

वेदेति, चार वेद नाना तरहका शास्त्र अष्टादश पुराणहरु त सामान्य वेश्या जस्तो जान, एकै मात्र शाम्भवी मुद्रा त अति गुप्तमा रहचाकी वडा कुलकी वुहारी जस्तो छ भनी जान्नु ॥९॥

अन्तर्लक्ष्यो वहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जितः ।
एषा हि शाम्भवी मुद्रा सर्वशास्त्रेषु गोपिता ॥१०॥

त्यो कस्तो छ भने अन्तरिति, अन्तःकरणमा लक्ष्य ज्ञान दृष्टि भएको वाहिर आँखा भएतापनि चिम्लनु हेर्नुले रहित अर्थात् टोलाएको आँखा भएका जो लयावस्था हो त्यसै अवस्थालाई शाम्भवी मुद्रा (भनेको यही हो वा) भनिन्छ । यो मुद्रा सम्पूर्ण शास्त्रहरुमा गुप्त छ भनी जान ॥१०॥

आदिशक्तितया चैषा मत्तो लब्धवती पुरा ।
अधुना जन्मसंस्कारात् त्वमेको लब्धवानसि ॥११॥

यो मुद्रा कसले जानेको छ भने हे मुने ! आदिशक्ति हुनाले पहिले यो मुद्राकन मवाट पाउँदी भइन् अहिले पूर्व संस्कार वा पूर्व जन्मको संस्कारले गरिकन तिमीले पायौ । तिमीहरु दुई देखिन् अरु कसैले पाएको छैन ॥११॥

गुह्याद्गुह्यतरा विद्या न देया यस्य कस्यचित् ।
एतज्ज्ञानं वसेद्यत्र सदेहः पुण्यभाजनः ॥१२॥

गुह्यादिति, गुप्त भन्दा पनि गुप्त यो विद्या ज्ञान छ । तसर्थ

तिमी पनि कसैलाई पनि नदेऊ, यो ज्ञान भएको योगी जो देशमा रहन्छ सो देश पनि पुण्यको भाँडो भनी कहिन्छ ॥१२॥

दर्शनात्स्पर्शनात् तस्य त्रिसप्तकुलसंयुताः ।
जना मुक्तिपदं यान्ति किंपुनस्तत्परायणाः ॥१३॥

दर्शनेति, त्यो ज्ञान भएको योगीलाई दर्शन स्पशन गर्ना मात्रले पनि एक्काइस कुलले युक्त भएको अज्ञानी पनि मुक्ति पदमा जान्छ अर्थात मुक्त हुन्छ । त्यो ज्ञानमा लागेका योगीको ता माहात्म्य कहाँसम्म कहन सकिन्छ ॥१३॥

नोर्ध्वाधः कुण्डलीभेद उन्मन्याश्चैव न क्रमः ।
अनुसन्धानमात्रेण योगोयं सिद्धिदायकः ॥१४॥

यो ज्ञान कसो गरिन्छ भने नोर्ध्वेति, उभोउधो देखिन् कुण्डली शक्तिको भेद पनि गर्नु पर्दैन उन्मनी आदि भएका वा गरिएका पाँच मुद्राको क्रम पनि चाहिदैन परंतु आत्माको अनुसन्धान मात्रको योगले गरिकन पनि सिद्धिदायक हुन्छ ॥१४॥

ऊर्ध्वमुष्टिरधोदृष्टिरुर्ध्वभेदस्त्वधः शिरः ।
धरायन्त्रविधानेन जीवमुक्तो भविष्यति ॥१५॥

त्यो शांम्ववी चैतन्याश्वमुद्रा कस्तो छ भनौला त हे वामदेव ! उसै मुद्रामा अर्धचन्द्र चिच्छक्ति मुख उभो फिऱ्याकी छ, त्यसैमा रजोगुण दृष्टि बुद्धि भै उधो फिऱ्याकी छ उसैमा सत्व गुणका कला ली सूर्यका किरणमा जुनकिरीको किरण झै चित्तरुपी ज्योति उभो गामी छ त्यसैमा तमो गुण अहंकाररुपी शिर उधो गामी छ त्यसै मुद्राका मध्य विषे मन पवन उर्ध्वेध पृथ्वी यन्त्र सही उल्टो सुल्टोमा झै जो जान्दछ सो आफै जीवन्मुक्त

कहाँउछ ॥१५॥

कुलाचाररताः सन्ति गुरवो बहवो मुने ।

कुलाचारविहीनस्तु गुरु एको हि दुर्लभः ॥१६॥

श्रीमद्भगवद्गीतामा भनिएको छ ऊर्ध्वमूलमधः शाखा कुलाचारेति, हे मुने ! कुलाचारमा रहेका गुरुहरु त संसारमा धेरै मिल्दछन् कुलाचारले हीन भएका त यो संसारमा यौटा गुरु पनि दुर्लभ छन् ॥१६॥

पुष्पात् प्रकाशते यद्वत्फलं पुष्पविघातकम् ।

देहात्प्रकाशते तत्त्वं तत्त्वं देहविनाशकम् ॥१७॥

पुष्पेति - जस्तै फूल देखिन् फलको प्रकाश हुन्छ त्यही फल फूलको नाश गर्ने हुन्छ त्यसरी नै यो देह देखिन् तत्त्वको प्रकाश हुन्छ त्यही तत्त्व देहको नाशको कारण भएको हुन्छ ॥१७॥

फलं प्रकाशकं पुष्पम् फलं पुष्पविनाशकम् ।

तत्त्वप्रकाशको देहस्तत्त्वं देहविनाशकम् ॥१८॥

फेरि त्यही कुरा प्रष्ट गरी भन्दछन् फलमिति - फलको प्रकाश फूलले गर्छ भनी जान्नु त्यही फल पुष्पको नाश गर्ने हुन्छ, फल फलेपछि पुष्पको नाश (त्यसरी नै) यो देह विना परम श्रेष्ठ तत्त्व प्रकाश हुँदैन त्यही तत्त्व प्रकाश भएपछि देह रहदैन देहको ममता छुट्छ ॥१८॥

तत्त्वमात्मस्थमज्ञात्वा मूढः शास्त्रेषु मुह्यति ।

गोपः कुक्षिगते छागे कूपे पश्यति दुर्मतिः ॥१९॥

तत्त्वमिति, त्यो परम तत्त्व पदार्थ आफ् भित्र रहेको छ भनी नजानीकन मूर्खहरु शास्त्रहरुमा मोहकन पाउँछन् कस्तो भने

गँवार जो छ सो काखमा रहचाको वोकाकन विर्सेर दुर्बुद्धि भएको त्यो वोका कुवामा रहेछ भनी हेर्छ त्यस्तै जस्ता शास्त्रीहरु हुन् ॥१९॥

नमोस्तु गुरवे तुभ्यं सहजानन्दरुपिणे ।
यस्य वाक्यामृतं हन्ति संसारविषमोहनम् ॥२०॥

सहजानन्द भएका गुरुकन मेरो नमस्कार छ, जसका वाक्यरुपी अमृतले गरिकन संसाररुपी विषको रंग छुट्दछ जस्तै मन्त्रले मारेको विष लाग्दैन त्यसरी नै संसारको ममता लाग्दैन ॥२०॥

अमृतोद्दीपनीविद्या निष्पा पाच निरञ्जना ।
अमनस्का कला कापि जयत्यानन्ददायिनी ॥२१॥

आत्मा अमृतको प्रकाश गर्ने पापले रहित भएकी मल नभएकी यस्ती विद्या अमनस्ककी कला भयाकी आनन्द कन दिने भएकी कोहि भनी नसक्ने सबै थोक भन्दा उभो भै रहचाकि छे ॥२१॥

प्राणाष्टोच्छ्वासनिःश्वासविध्वस्तविषयग्रहः ।
निश्चेष्टो निर्गतारम्भो ह्यानन्द इव योगिनः ॥२२॥

जुन अमनस्क नाउ भएकी कलाकन जान्दछ सो कस्तो रहेछ भनौला भने प्रणष्टेति स्वासोच्छ्वास पनि नाश भएको संसारी विषयको आग्रह पनि नभएको चेष्टा पनि केहि नभएको कुनै कुराको आरम्भ पनि नभएको छँदो वडो आनन्दमा योगी रहन्छ ॥२२॥

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ।
स्वावगम्यो लयः कोपि जगतां वागगोचरः ॥२३॥

उच्छिन्नेति - सम्पूर्ण संकल्प उच्छिन्न भएको सम्पूर्ण चेष्टाले

रहित भएको जानेकाले मात्र जान्ने यस्तो कोही लय नाम भएको जगत् संसारका वचनको गोचर विषय नभएको छ भनी जान ॥२३॥

वदंत्येव परब्रह्म बुद्धिमन्तो हि सूरयः ।
सर्ववोधकलालापाः कुशला दुर्लभा भुविः ॥२४॥

वदन्यवेति - यही लयको लक्षणलाई कोही बुद्धिमान ज्ञानीहरुता परब्रह्म भनेको त्यही हो भनी भन्दछन् त्यही कुराको वोध अनुभव गरिकन भने त त्यो संसारमा दुर्लभ छ ॥२४॥

विन्दन्त्यनात्मनो भावं वेदान्तोपनिषद्विदः ।
रहस्यमुपदिश्यन्ति स्वयं नानुभवन्ति ते ॥२५॥

विन्दवीति - वेदान्त उपनिषद् जान्ने ज्ञानीहरु त शास्त्र दृष्टिले अमनको भाव जान्दछन् एकान्तमा शिष्यादिकन उपदेश पनि गर्दछन् तापनि आफुले अनुभव गर्न सक्दैनन् ॥२५॥

विज्ञाय योगशास्त्राणि नानागुरुमतानि च ।
निवध्वः स्वाववोधोयं सद्यः प्रत्ययकारकः ॥२६॥

विज्ञायेति - नाना तरहको योग शास्त्र जानी अनेकौं गुरुहरुको मत पनि जानिकन यो स्वाववोध नाम गरिएको ग्रन्थ जान्ने वित्तिक्कै त्यसै क्षणमा प्रतीति गराउने हो भनी कहन्छन् ॥२६॥

संकल्पं समनस्कंच सयातं च सदा त्यज ।
निष्कलं निर्मनस्कंच निरायासं सदा भज ॥२७॥

संकल्पेति - संकल्प पनि माया पनि तिमी संधै छोड निःसंकल्प अमन अनायासकन सधै तिमी भज ॥२७॥

दुग्धाम्बुवत्संमिलितौ सदैव तद्वच्च यौ मानसमारुतौ च ।

यावन्मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिर्यावन्मरुच्चापि मनः प्रवृतिः ॥२८॥
दुग्धामिति - युग्म श्लोकले गरिएको अर्थ कहन्छन् - सधै दुध र पानी झैं मिलेको एकै काम गर्ने भएको मन र वायु दुवै जो छन् सो - जव मन वायुमा प्रवृत्त हुन्छ त्यस्तै वायु पनि मनमा प्रवृत्त हुन्छ ॥२८॥

तत्रैव नाशादपरस्य नाश एकः प्रवृत्तेरपरः प्रवृत्तिः ।
अध्वस्तयोरिन्द्रियवर्णवृद्धे विध्वस्तयोर्मोक्ष पदस्य सिद्धिः ॥२९॥
तत्रैवेति, ती दुवैमा एकको नाश भएपछि अर्कोको पनि नाश हुन्छ, एकको प्रवृत्ति भयो भने अर्कोको पनि प्रवृत्ति हुन्छ ती दुवैलाई वढायो भने इन्द्रियहरुको लहर वढ्दछ ती दुवैको ध्वस्त गऱ्यो भने मोक्ष पदको सिद्धि हुन्छ ॥२९॥

तत्राप्यसाध्यः पवनस्य नाशः षडङ्गयोगादि निषेवणेच ।
मनोविनाशस्तु गुरुप्रसादान्निमेषमात्रेण सुसाध्य एव ॥३०॥
तत्रापि - ती दुवैमा पनि वायुको नाश ६ अंग भएको योगको अभ्यासले पनि गर्न गाह्रो हुन्छ, मनको विनाश गुरुको निगाहवाट सहजै नाश गर्न सकिन्छ ॥३०॥

तस्मान्मनोनाशयते मनस्का यन्नाशतो नश्यति वायुरग्रे ।
तस्माच्चबुद्धीन्द्रियदेहनाशादद्वैतबुद्धिः सहजस्थितस्य ॥३१॥
त्यस्तै कारण त्यहाँ अमनको अभ्यास गर्ने योगीहरु पहिले मनको नाश गर्दछन् जुन मनको नाश हुदै अघिवाट वायुको नाश होइजान्छ, गुरुको वाक्यले गरी मनको नाश गर्नु मनको नाश भएपछि बुद्धीन्द्रियदेहादि नाश हुनु जो हो सो अद्वैत बुद्धि हो त्यति भएपछि अद्वैत सहजै रहचाको हुन्छ ॥३१॥

जित्वा वायुं विविधकरणैः क्लेशमूलैः कथंचित्
कृत्वा यत्नं निजतनगताशेषनाडिप्रचारात् ।
अश्रद्धेया परपुरगतिं साधयित्त्वापि नूनं
विज्ञानेपि व्यसनसुखिनो नास्ति तत्त्वस्य सिद्धिः ॥३२॥

दुःखको मूल भएको अनेक तरहका उपायहरु वडा कष्टले आफ्ना शरीरमा रहेका सम्पूर्ण नाडिकन यत्नले गरि प्रचार गराएर अश्रद्धाले सहित भएको पराईको काय प्रवेश गर्नु साधना गर्दछन् । ज्ञानले युक्त भएको छँदो पनि परकाय प्रवेशादि जो व्यसन छन् तिनले गरी ठगिएका तिनकन तत्त्वको सिद्धि कहिले पनि हुदैन ॥३२॥

केचिन्मूत्रं पिवन्ति स्वमलमथ तनोः केचिदुद्गुल्लि लालं
केचित्काष्ठां प्रविष्टां युवति भगवतद्विदूर्ध्वं नयन्ति ।
केचित् खादन्ति धातूनखिलतनुशिरावायुसञ्चारदक्षा
नैतेषां देहसिद्धिर्विगतनिजमनो राजयोगादृते स्यात् ॥३३॥

केचिदिति - कोही ता अघोर मत लिएका छन् । आफ्नै मूत्र पनि पिउँछन्, आफ्नो मल पनि खान्छन्, कोही कफरालहरु धोति गर्दा निकाल्दछन्, कोही ता आडम्बर वडो बढी प्रतिष्ठा खोज्दछन्, कोहीता युवती तरुणीका भगमा लिंग हाली विन्दुकन उभो खिंच्दछन्, कोही ता धातु खान्छन्, कोही ता सम्पूर्ण शरीरका नसाले गरी वायुकन उभो लैजान्छन् वायु चलाउनामा कुशल भएका छंदा यी सम्पूर्ण काममा युक्त छन् तापनि यिनीहरुको देहको कैवल्य सिद्धि हुदैन त्यो ता अमन न भैकन हुदैन अमन ता राजयोगदेखि दोश्रो योगले हुदैन ॥३३॥

केचित्तर्कवितर्ककर्कशधियोहंकारदर्पोद्धताः

केचित्जातिजडाननामतिगतध्यानादिकर्माकुलाः ।

प्रायः प्राणिगता विमूढमनसो नाना विकारान्विताः

दृश्यन्ते नहि निर्विकारसहजानन्दैकभाजो भुवि ॥३४॥

केचिदिति - कोही ता तर्क न्याय शास्त्रको वितर्क भन्याको वितण्डावादले कर्कश भएको, कठोर भएको वुद्धिले युक्त भएको छँदो हामी तत्त्वलाई जान्दछौ भन्ने अहंकारले वढ्याका छन् । कोही ता अति मूर्ख भएका नवोल्न्या मुख सियाका छँदा तत्त्व भनेको यही हो भनेर ध्यान धारणा आदि भएका जो कर्म छ त्यसले आकुल व्याकुल रहन्छन् । प्रायः वहुधा मनुष्यका लहरहरु ता मूर्ख वुद्धि भएको छँदो नाना तरहको विकारले युक्त भएका देखिन्छन् परन्तु निर्विकार भएको जो सहजानन्दको पात्र एक पनि पृथ्वीमा छैनन् ॥३४॥

एकदण्डस्त्रिदण्डादिजराभस्मादिकं तथा ।

केशलुञ्चननग्नत्वं रक्तचीवरधारणम् ॥३५॥

एक दण्डेति - कोही ता एक दण्ड धारण गर्दछन् कोही मन वचन कायको निग्रह गरी त्रिदण्डी कहलाउछन् कोहि ता वडाजटा धारणा गर्दछन् कोही सर्वाङ्ग विभूति धारण गर्दछन् कोही ता कपालको केश उखेल्छन् कोही दिगम्वर भै कन फिर्दछन् कोही गेरुवा कपडा लगाउँछन् ॥३५॥

उन्मत्तत्वमभोज्यान्नपानं पाखण्डवृत्तिता ।

इत्यादिलिंगग्रहणम् नानादर्शनदर्शनम् ॥३६॥

उन्मत्तेति - कोही बौलाएका जस्तो, कोहि नखाने, कोहि

मदिरादि पान गर्दा पाखण्ड वृत्ति भएका इत्यादि चिन्ह लिएका नाना तरहका दर्शन भएका देखिन्छन् परन्तु यिनमा वोध केही हुदैन ॥३६॥

उत्पन्नस्वाववोधस्य हचुदासीनस्य सर्वदा ।
सदाभ्यासरतस्यैते नैकत्राप्युपयुंजते ॥३७॥

उत्पन्नेति - स्वात्मको वोध उत्पन्न भएका सवैमा उदासीन भएका, सदा सर्वदा आत्मवोधको अभ्यास भएका छँदा योगीहरु ता एक दर्शनको पनि इच्छा राख्दैनन् ॥३७॥

सदादृष्टिविशेषाश्च विविधान्यासनानि च ।
अन्तःकरणभावाश्च योगिनो नोपयोगिता ॥३८॥

सदेति - सदा सर्वदा नेत्रको एकाग्रता त्यस्तै नाना तरहको सिद्ध पद्मादि आसनहरु पनि त्यस्तै अन्तःकरणका मनसुवा पनि योगीहरुको उपयोगको निमित्त हुदैनन् ॥३८॥

अहंकारवृताः केचित् ज्ञात्वा शास्त्रसमुच्चयम् ।
उपदेशं नजानन्ति ते च ग्रंथशतैरपि ॥३९॥

अहंकारेति - अनेक तरहका शास्त्र जानेर कोहीता अहंकारले युक्त भैरहेका छँदा सय ग्रन्थले पनि उपदेश गर्न जान्दैनन् ग्रन्थको मत कहाँ उपदेशको मत कहाँ ॥३९॥

संकल्पमूलध्यानादिचिन्ताशास्त्रे समाकुलाः ।
क्लेशेनापि नविंदन्ति प्राप्तव्यं स्थानमीप्सितम् ॥४०॥

संकल्पेति, संकल्प मूल भएकोत ध्यानादि चिन्ताको शास्त्रमा डुबिरहनेहरुले वडो दुःखले पनि आफूले इच्छा गरिएको स्थान पाउँदैनन् ॥४०॥

वेदान्ततर्कोक्तिभिरागमैश्च नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्यं चिन्तामणिं हचेकगुरुं विहाय ॥४१॥
वेदान्तेति - वेदान्त न्याय शास्त्र जान्नाले आगम शास्त्र जान्नाले पनि अनेक तरहका विधान भएको शास्त्रका समूह जान्नाले पनि अनेक तरहका ध्यानादिले पनि अनेक तरहका धर्मले पनि चिन्ताको मणि भएको आत्मज्ञान ता एक गुरुदेखि व्यतिरिक्त अरुले गरी मिल्दैन ॥४१॥

तस्मान्नूनं सकलविषया निःकलाध्यात्मयोगाद्वायोनाश स्तदनु
मनस स्तद्विनाशाच्च मोक्षः ।
स्याच्चेदेवं सहजममलं निर्विकारं निरीहं,
ज्ञात्वा यत्नं कुरुत कुशलाः पूर्वमेकामनस्के ॥४२॥
तस्मादिति - हात उठाएर आज्ञा गर्दछन् हे जान्नेहरु हो ! त्यसै कारण निश्चयले गरी सम्पूर्ण मन वचन कायले गरी फलाभि सन्धानले रहित भएको आध्यात्मिक ध्यान गरी पहिले मनको नाश गर्नु पर्छ, पछि वायुको नाश हुन्छ ती सबैको नाश भएपछि मोक्ष हुन्छ जब मोक्ष दुबैको भयो तब सहज निर्मल भएको विकरण भएको इच्छाले रहित भएको यस्तो केही पदार्थ कन जान्नाको निमित्त पहिले अमनमा यत्न गर ॥४२॥

अभ्यस्तैः किमुदीर्घकालममलं व्याधिप्रदैरूध्वरैः
प्राणायामशतैरनेककरणैर्दुःखात्मकैर्दुर्जयैः ।
यस्मिन्नभ्युहिते विनश्यति वली वायुश्चयं तत्क्षणात्
प्राप्यैतत्सहजं स्वभावमनिशं सेवध्वमेकं गुरुम् ॥४३॥
अभ्यस्तमिति - धेरै काल लाग्ने व्याधिको कारण भएको अति

कठिनले युक्त भएको यस्तो प्राणायामको लहर गर्नाले दुःखको खानी भएको फेरि दुःखले पनि जिति नसक्नु भएको यस्तो वायु जित्नाको अभ्यासले के हुन्छ ! त्यसै कारण त भन्दछन् त्यो अमन जव उदय भयो त्यसवेला अति वलवान् भएको वायु आफै त्यसै क्षणमा नाश भई जान्छ, त्यही ज्ञान उदय गर्नाका निमित्त वारम्वार एकै सहज स्वभावले निर्मल भएको गुरुको सेवा गर भन्दछ ॥४३॥

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु र्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुर्देवात्परं नास्ति तस्मात्संपूजयेत्सदा ॥४४॥

गुरुरिति, ब्रह्मा: विष्णु महेश्वर पनि गुरुदेखिन् दोश्रो देवता ठूलो कोही छैन त्यसकारण गुरुको पूजा सधै गर्नु ॥४४॥

दृष्टिः स्थिरा यस्य विना निमेषा
वायुः स्थिरो यस्य विना निरोधात् ।
चित्तं स्थिरं यस्य विनावलम्वात्
स एव योगी स गुरुः स सेव्यः ॥४५॥

दृष्टिरिति - जसको ता निमेष विना नेत्र स्थिर रही रहन्छ जसको ता निरोधादि कर्म नगरिकनै वायु स्थिर रहि रहन्छ जसको ता आलम्वन पदार्थ भैकन (पनि) मन स्थिर रहि रहन्छ सोही योगी हो सोही सेवा गर्न योग्य छ ॥४५॥

अमनस्कं सुशिष्येषु संक्राम्येन्द्रियजं सुखम् ।
निवारयंते ते वंशा गुरवोन्ये प्रतारकाः ॥४६॥

अमनस्केति - अमन पदार्थ बढिया (असल सुशील) शिष्यमा योजन गराएर इन्द्रिय देखिन् हुने भएको जो सुख छ त्यसको

निवारण जो गर्दछ सो प्रणाम गर्न योग्य भएको गुरु हो, अरु गुरुता शिष्यं ढाँट्न्या गुरु हुन् भनी जान ॥४६॥

गुरुणा दर्शिते तत्त्वे तत्क्षणात् तन्मयो भवेत् ।
विमुक्तमन्यतात्मानं मुच्यते नात्र संशयः ॥४७॥

गुरुणेति - गुरुले देखाएका तत्त्वले गरिकन शिष्य त्यसै क्षण (उत्लिखिरिनै) तत्त्वमय होइजान्छ, तत्त्वमय भएको छँदो आत्माकन मुक्त भएको देख्ने वित्तिकै मुक्त होइजान्छ ॥४७॥

यथा सिद्धरसस्पर्शात् ताम्रं भवति काञ्चनम् ।
गुरूपदेशश्रवणाच्छिष्यस्तत्त्वमयस्तथा ॥४८॥

यथेति - जस्तै सिद्ध भएको रसको स्पर्श हुनासाथ तामा सुवर्ण होईजान्छ त्यस्तै नै गुरुको उपदेश सुन्ने वित्तिकै शिष्य पनि तत्त्वमय होइजान्छ ॥४८॥

तस्मादुपासनात्सम्यक् सहजं प्राप्यते गुरोः ।
अनायासेन सततमात्माभ्यासरतो भवेत् ॥४९॥

तस्मादिति - त्यसैकारण त्यहाँ बढीया तरहले गुरुको उपासना सेवा गर्नाले त्यहाँ सहजैले गुरु देखिन् तत्त्व पाइन्छ त्यो तत्त्व पाईकन पनि कत्ति प्रयास गरी बारम्बार तत्त्व अभ्यासमा निरन्तर रहि रहनु ॥४९॥

विविक्ते विजने देशे पवित्रेति मनोहरे ।
समासने सुखासीनः पश्चात्किंचित्समाश्रितः ॥५०॥

कहाँ अभ्यास गर्नु भने विरक्तेति - मानिस नभएको एकान्त स्थलमा गईकन पवित्र भएको जग्गा ठाउँ विचार गरिकन अति सुन्दर भएको ठाउँमा बराबर सम्म भएको आसन बिछ्याइकन

सुखासनमा वसिकन पछिबाट थोरै अन्नादि (स्वल्पाहार) को आश्रय पनि गरिरहनु वा राख्नु ॥५०॥

सुखस्थापितसर्वाङ्गः सुस्थिरात्मा सुनिश्चलः ।
वाहुदण्डप्रमाणेन कृतदृष्टिः समभ्यसेत् ॥५१॥

सुखेति - सुखले सर्वाङ्ग राख्नु (सुखपूर्वक वस्नु) आत्मा पनि स्थिर गरि राख्नु निश्चल भै रही एक हात प्रमाण नेत्रको सञ्चार राखी गुरुले दिनु भएको जो तत्त्व छ, त्यसैको अभ्यास गर्नु ॥५१॥

शिथिलीकृतसर्वाङ्ग आनखाग्रशिखाग्रतः ।
सवाह्याभ्यान्तरे सर्वचिन्ताचेष्टाविवर्जितः ॥५२॥

कसोगरी भने - शिथिलीकृतेति - नख देखि शिखा पर्यन्त सर्वाङ्ग शिथिल गराई बाहिरको पनि आभ्यन्तर भित्रको पनि चिन्ता चेष्टा सबै छोड्नु उदासीन भै रहनु ॥५२॥

यदाभवेदुदासीनस्तदा तत्त्वं प्रकाशते ।
स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे स्वानन्दस्तत्क्षणात् भवेत् ॥५३॥

जव उदासीन भयो तव तत्त्व प्रकाश हुन्छ, आफै प्रकाश भएको तत्त्वले गरिकन आनन्द स्वरुप आत्मा त्यसै बखतमै हुन्छ ॥५३॥

आनन्देन च संतुष्टः सदाभ्यासे रतो भवेत् ।
सदाभ्यासे स्थिरीभूते नविधिर्नैव च क्रमः ॥५४॥

आनन्देति - त्यो स्वात्मानन्दले संतुष्ट भएको साधक जो छ, सो त सदा सर्वदा तत्त्वाभ्यासमा रहन्छ, सदा सर्वदा अभ्यास स्थिर भयो भने पछि त्यसलाई विधि पनि चाहिदैन त्यो अभ्यासको क्रम पनि चाहिदैन ॥५४॥

नकिंचिच्चिन्तयेद्योगी औदासिन्यपरो भवेत् ।
नकिंचिच्चिंतनादेव स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥५५॥
नकिंचिदिति - त्यस्तो भएको त्यो योगी जोछ सो केहि पनि चिन्ता नगरोस्, उदासीन भै मात्र रहोस्, केहि चिन्ता नगर्नाले गरि आफै परम तत्त्वको प्रकाश हुन्छ ॥५५॥
स्वयं प्रकाशिते तत्त्वे तत्क्षणात् तन्मयो भवेत् ।
इदं तदिति तद्वक्तुं गुरुणापि नशक्यते ॥५६॥
स्वयमिति - जव त आफै तत्त्व प्रकाश भयो तव प्रकाश हुना साथै त्यसैवेला तत्क्षणात् तत्त्वमय साधक भई हाल्छ त्यो तत्त्व कस्तो छ भनौला भने हे मुने ! तत्त्व भनेको यही हो भनी देखाउन ता गुरु पनि सक्दैनन् तिमी हामी के सकौंला भन्छन् ॥५६॥
वाङ्मनःकायसंक्षोभं प्रयत्नेन विवर्जयेत् ।
दिशाचित्रमिवात्मानं सुस्थिरं धारयेत्सदा ॥५७॥
वाङ्म नेति - वचन मन शरीरको क्षोभ हुनत वडो यत्नले गरि छोड्नु दिशा झै चित्रकार झै आत्माको आधार गर्नु ॥५७॥
यावत्प्रयत्ने लेशोस्ति यावत्संकल्पकल्पना ।
अहंत्वमिति संप्राप्तिस्तावत् तत्त्वस्य का कथा ॥५८॥
यावदिति - जहाँसम्म केही यत्नको लेश रहन्छ, जहाँसम्म संकल्पको कल्पना रहन्छ, जहाँसम्म म, तिमी भन्ने वासना रहन्छ, त्यहाँसम्म तत्त्वको कुरा नै हुदैन ॥५८॥
औदासिन्यामृतौघेन वहुमानेन योगिनाम् ।
उन्मूलितमनोन्मूलो जगद्वृक्षः पतिष्यति ॥५९॥

औदासिन्येति - औदासिन्य रुपी अमृतको धारा बह्दो छदो योगीको पहिले ता मनको जरो उखेलिंछ र तव संसार रुपी रुख ढल्छ ॥५९॥

सदा जाग्रदवस्थायां स्वप्नवद्योवतिष्ठते ।
निःश्वासोछ्वासहीनस्तु निश्चितं मुक्त एव सः ॥६०॥

संसार वृक्ष ढलेको योगी कस्तो हुन्छ भने सदेति, सदा सर्वदा जाग्रत अवस्थामा पनि स्वप्नावस्था झै रहन्छ परंतु स्वासले रहित भएको छँदो त्यो निश्चय मुक्त भएको हो भनी जान्नु ॥६०॥

स्वप्नजागरणोपेता जंतवो जगति गताः ।
योगिनस्तत्त्वसम्पन्ना नजाग्रति नशेरते ॥६१॥

भक्त र संसारीमा भेद कसरी जान्नु भने स्वप्नेति-पृथ्वीमा रहेका यावत् प्राणीहरु छन् ती सवै निद्रा र जागरणले युक्त भएका छन् तत्त्वले युक्त भएका योगीहरु ता जागेका पनि रहदैनन् सुतेको छंदो निद्राले रहित भएका हुन्छन्, निद्रा जाग्रत् अवस्था दुवै हुदैनन् ॥६१॥

स्वप्ने चिदंशशून्यत्वं जागरे विषयग्रहः ।
स्वप्नजागरणातीतं मनस्तत्त्वं विदुर्बुधाः ॥६२॥

दुवै अवस्था नभएको कुन अवस्था रहन्छ भनौला त स्वप्नेति - स्वप्नावस्थामा चित् प्रकाशको अंश शून्य रहन्छ जाग्रत अवस्थामा नाना विषयले युक्त रहन्छ, निःस्वप्नावस्था र जाग्रत अवस्था भन्दा पनि पर रहेको हुनाले तत्त्व भनी जान्ने पण्डितहरु भन्दछन् ॥६२॥

भावाभाव द्वयातीतं स्वप्नजागराणातिगम् ।
मृत्युजीवेन निर्मुक्तं तत्त्वं तत्त्वविदो विदुः ॥६३॥
भावा भावेति हुनु र नहुनु दुवै देखिन् पर रहेको स्वप्न र जागर देखिन् पर रहेको मर्नु पनि जिउनु पनि नभएको जो हो सो तत्त्व हो भनी तत्त्व जान्याहरूले भन्दछन् ॥६३॥
निद्रादौ जाग्रदस्यान्ते यो भाव उपपद्यते ।
तं भावं भावयेद्योगी निश्चितं मुक्त एव सः ॥६४॥
तैपनि मैले त तत्त्व बुझिएन भनौला त सुन निद्रेति-निद्राका आदिमा जाग्रत अवस्थाको अन्त्यमा जस्तो प्रकृति हुन्छ सो भावना कन भज्ने योगी जो हो सो मुक्त हुन्छ भनी जान, दुवै अवस्थाको सन्ध्या जाग्रत अवस्थामा रहेको विषय वासना छुटेको निद्रा अवस्थाको अज्ञान प्राप्त नभएको जो अवस्था हो सोही तत्त्व हो भनी जान ॥६४॥
यथा सुप्तोत्थितः कश्चिद् विषयान् प्रतिपद्यते ।
जागर्त्येव ततो योगी योगनिद्राक्षये तथा ॥६५॥
यथेति - जस्तै सुतिकन कोही मनुष्य उठ्दछ तव त्यसलाई यी विषयहरु चाँडै प्राप्त भै जान्छ त्यस्तै नै योगी पनि योग निद्राको नाश भएको समयमा विवेक ज्ञान उसलाई आइ जान्छ ॥६५॥
सर्वतो भाविता दृष्टिः प्रत्यग्भूता शनैः शनैः ।
परं तत्त्वमनादर्शं पश्यत्यात्मानमात्मना ॥६६॥
सर्वतेति - सम्पूर्ण जग्गामा बसेको वा रहेको ज्ञानदृष्टि जो छ सो हलौं हलौं एकातिर हुन्छ फेरि परम तत्त्व हेर्छ भनिकन न

हेर्दो छंदो आत्माले आत्माकन देख्दछ ॥६६॥

प्रथमं निःसृता दृष्टिः संगता यत्र कुत्र चित् ।
स्थिरा भूताच तत्रैव विनश्यति शनैः शनैः ॥६७॥

प्रथमेति - पहिले तत्त्व ज्ञानको निमित्त प्रवृत्त भएको दृष्टि जो छ सो त्यो जहातहाँ (जतातत्तै) फैलाउँछन् केही कालमा त त्यही नै स्थिर भई हाल्छ, स्थिर भएको छँदो हलौ हलौ त्यही शान्त होइजान्छ ॥६७॥

प्रसहच संकल्पपरंपराणामुच्छेदने संततसावधाना ।
आलम्वमानादपचीयमाना शनैः शनैः शान्तिमुपैति दृष्टिः ॥६८॥

प्रसहचति - वलात्कारले गरिकन संकल्प परम्पराको लहर त्यसको नाश गर्नाको निमित्त वारम्वार सावधान चित्त गर्दा परम तत्त्वमा आलंवन गर्दा त्यसैको सञ्चय गर्दा यस्ता योगीहरुको अज्ञान दृष्टि जो छ सो हलौ हलौ आफै शान्त होइजान्छ ॥६८॥

यथायथा सदाभ्यासान्मनसः स्थिरता भवेत् ।
व युवाक्कायदृष्टीनां स्थिरता च तथा तथा ॥६९॥

यथा यथेति - जस्तो जस्तो जति जति सदा सर्वदा अभ्यास गर्दछ त्यति त्यति त्यस्तै त्यस्तै मनको स्थिरता हुन्छ फेरि त्यसै वायुको पनि शरीरको पनि वचनको पनि दृष्टिको पनि त्यस्तै त्यस्तै स्थिरता रहन जान्छ ॥६९॥

दृश्यं पश्यति येन स प्रियकरं श्राव्यं तथा शृण्वते
प्राप्तव्यं परिजित्प्रतोधवहतो ध्यायं हृदा ध्यायतः ।
स्पृश्यं च स्पृशतो गिरीधरशिखं प्रष्ठं मनोज्ञं क्रमात्
अद्वैतस्य पदस्य तत्त्वपदवीं प्राप्तस्य सद्योगिनः ॥७०॥

स्थिर दृष्टि भएको योगी कस्तो हुन्छ भनौला त दृश्यमिति - हे वामदेव ऋषि ! देखिने पदार्थकन देख्दो छंदो जसले गरी सत्यात्मा प्रिय हुन्छ श्राव्य सुनिने पदार्थ कन पनि सुन्छ, सुधन्या चित्त पनि सुत्दछ बोल्ने कुरा पनि ध्यान गर्न्या पदार्थ कन पनि हृदयले ध्यान गर्दछ छुने पदार्थ पनि छुन्छ अद्वैत पदको मनोज्ञ तत्त्व पाएको सत्योगीहरुको व्यवस्था हुन्छ ॥७०॥

यदा यत्र यथा यस्मात्स्थिरं भवति मानसम् ।
तदा तत्र तथा तस्मान्नतच्चाल्यं कदाचन ॥७१॥

यदेति - जुन वेलामा जहाँ जुन तरिकाले जस देखिन् मन स्थिर हुन्छ त्यहाँ त्यसै समयमा त्यही त्यस्तै त्यसदेखिन् मनलाई चलाउनु ॥७१॥

यंत्रयत्र मनो याति ननिवार्य ततस्ततः ।
अवारितं क्षयं याति वार्यमाणं तु वर्द्धते ॥७२॥

यत्र यत्रेति - जहाँ जहाँ मन जान्छ तहाँ तहाँ जान दिनु नछेक्नु किनभने नछेकेको मन आफै नाश भै जान्छ छेकिएको छँदो मन बढ्दछ ॥७२॥

यथा निरंकुशो हस्ती कामं प्राप्य निवर्त्तते ।
अवारितं मनस्तद्वत् स्वयमेव विलीयते ॥७३॥

यथेति - जस्तै अंकुश नभएको हात्ती मनसुवा पुराएर फिर्छ त्यसरी नै नछेकियाको मन आफै विलाउंछ ॥७३॥

निवार्यमाणं यत्नेन यत्कर्त्तुं नैव शक्यते ।
तत्तिष्ठति क्षणेनैव मारुतस्य वशोदयात् ॥७४॥

किनभने निर्वायेति - वडो यत्न गरी छेकियाको मन जुन काम

गर्न सक्दैन परंतु वायुको वशमा जव पऱ्यो तव ता क्षणैमा फेरि उठ्छ ॥७४॥

दुर्निवारं मनस्तावद्यावत्तत्वं नविन्दति ।
विदितेतु परे तत्त्वे मनो नौस्तंभकाष्ठवत् ॥७५॥

दुनिवारमिति - जहाँसम्म तत्व जान्दैन तहाँसम्म मन निवारण गर्न सकिदैन जव ता परम तत्त्वलाई जान्यो तव ता त्यो तत्त्व नाउँको काठ जस्तो थाम्न्या हुन्छ ॥७५॥

यथा तुलां तुलाधारश्चञ्चलां कुरुते स्थिराम् ।
याते सौख्ये तदभ्यासान्मनोवृत्तिस्तथात्मनि ॥७६॥

जसरी सुनारले चञ्चल भएको तराजुको जिभ्रो जुक्तिले स्थिर गर्दछ त्यो तत्त्वको अभ्यासरूपी जुक्तिले जव सुख हुन्छ तव मनको वृत्ति पनि आत्मामा स्थिर हुन्छ ॥७६॥

निष्पन्नाखिलभावभूत्यनिसृतस्वांतस्थितिस्तत्क्षणात्

निश्चेष्टश्लथपाणिपादकरणग्रामो विकारोज्झितः ।
निर्मूलं प्रविनष्टमारुततया निर्वीजकाष्ठोपमो

निर्वातस्थितदीपवत्सहजवान्यः स्वस्थितैर्लभ्यते ॥७७॥

निंष्पन्नेति - जव मन स्थिर आत्मामा भयो तव सम्पूर्ण मनको भाव शून्यत्वको उत्पन्न हुन्छ फेरि अन्तःकरणको सम्पूर्ण व्यवस्था यस्तो रहेछ भनी जानिन्छ जव जानियो त्यसै क्षण (उत्तिखेरिनै) आनन्दले निश्चेष्टता भएको छँदो हात पाउ अरु इन्द्रियहरु सम्पूर्ण स्थिति लय होइजान्छ संसारी व्यवहारले रहित भएको हुन्छ जव त्यो दशा भयो तव शरीरमा रहेको सम्पूर्ण वायु लय होई जान्छ तवता त्यो शरीर वीज नभएको काष्ठ जस्तो हुन्छ,

फेरि निर्वात (हवा नचलेको) स्थलमा राखेको दियो वत्ती जस्तै भएको छँदो सहजानन्द जोगी जो छ सो स्वरुपमा रहेको रहेछ भनि जान्नू ॥७७॥

निक्षिप्ते कनके विहाय कलुषं यद्वद्भवेन् निर्मलं
निर्वातस्थितनिस्तरंगमुदकं स्वच्छस्वभावं परं ।
तद्वत्सर्वमिदं विहाय सकलं देदीप्यते निष्कलं
तत्त्वं तत्सहजं स्वभावममलं जातेऽ मनस्के ध्रुवम् ॥७८॥

निक्षिप्तेति - आगोमा पोलेको सुन सम्पूर्ण मलले रहित भएको हुन्छ (त्यसरी नै) फेरि वायु नभएको वायु नचलेको ठाउँमा राखेको नहल्लेको नचलेको पानी कस्तै धमिलो भएता पनि स्वच्छ निर्मल भई जान्छ त्यसरी नै सम्पूर्ण त्यो ऊ भन्ने व्यवहारी मल छोडेपछि मल नभएको तत्त्व स्वभावैले निर्मल भएको उत्पन्न भएपछि मन पनि निश्चलले गरिकन अमन होई जान्छ ॥७८॥

मनएव मनुष्याणां कारणं वन्धमोक्षयोः ।
वंधाय विषये संगि मुक्त्यै निर्विषयं मनः ॥७९॥

मन एवेति - मानिसहरुको बन्ध या मोक्षको कारण भएको मन नै हो किनकि विषयमा आशक्त भएको मन बन्धनमा पर्दछ विषयलाई छोडेको मन मुक्त हुन्छ ॥७९॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किचित्सराचरम् ।
मनसोप्युन्मनीभावे द्वैतभावं प्रकाशते ॥८०॥

मनरिति - यो सम्पूर्ण चराचर जो देखिन्छ सो मनैको कारण हो भनी जान जव ता मनको उन्मनीभाव भयो तव त त्यही मन

सबको अद्वैत भाव कल्पना गर्दछ ॥८०॥

जायमानामनस्कस्य उदासीनस्य तिष्ठतः ।
मृदुत्वंच परत्वंच शरीरस्याथ जायते ॥८१॥

जाय मानेति - अमन भएको छंदो उदासीन भएको योगीको शरीर कोमल पनि हुन्छ यो शरीर मेरो हो भन्ने अभिमान पनि जान्छ ॥८१॥

अमनस्के क्षणक्षीणकामक्रोधादिबन्धनम् ।
नष्टनिष्करणस्तंभं देहगेहं श्लथं भवेत् ॥८२॥

अमेनति - अमन भएको पुरुषमा कामक्रोधादि वन्धन जो छ ती त क्षणैमा क्षीण नाश भई जान्छ जव नाश भयो तव शरीर पनि खुकुलो होई जान्छ जस्तै थाम्न्या मूल जग निर्वलियो भएपछि घर पनि ढल्दछ त्यस्तै कामनारूपी देहको आधार निर्वलियो भयो भने त्यो शरीर पनि गतप्राय होइजान्छ ॥८२॥

सहजेनामनस्केन मनः स्वल्पं वियोजिते ।
आतपत्रमिवास्तंभं शरीरं शिथिलायते ॥८३॥

सहेति - आफै उत्पन्न भएको जो अमन त्यसले मनको चिन्तारुपी काँटो निकाले जस्तै गैठन भएको छाला खुम्चिन्छ त्यसरी नै शरीर पनि मनसुवा नभएको मन हुनाले खुम्चन्छ ॥८३॥

अमनस्कखनित्रेण समूलोन्मूलिनीकृते ।
अन्तःकरणशल्येतु सुखी सञ्जायते मुनिः ॥८४॥

अमस्केति - अमनरुपी खन्त्रीले गरि अन्तःकरणरुप जे जत्ति काँढाका बोटहरु छन् ती एउटो जरोको छेउ पनि नराखिकन समूल फालिसके पछि त्यो योगी सुखी भई जान्छ ॥८४॥

कदलीव महामाया समनस्केन्द्रिया सदा ।
अमनस्कं फलं दत्वा सर्वथैव विनश्यति ॥८५॥
कदलीवेति - मनस्क युक्त मनले सहित भएका पुरुषको इन्द्रियरुप भएकी प्रकृतिरुपी महामाया ता केराका बोट जस्तो भएकी हुन्छिन् किनभने त्यो पुरुषलाई अमनरुपी फल दिएर आफूता सर्वथा नाश हुन्छ ॥८५॥

इन्द्रियग्रामपदयोर्निश्वासोच्छ्वासपक्षयोः ।
संच्छिन्नयोर्मनः पक्षी स्थिरं सत्तावसीदति ॥८६॥
इन्द्रियेति - इन्द्रियरूपी अनेकौ पाउ भयाकी स्वास र उच्छ्वास यी दुई पखेटा भएका यस्ता मनरूपी पक्षीको खुट्टा पखेटा नाश गर्नु र अमन पंक्षी जो छ सो हलन चलन गर्न नसक्दो स्थिर भएको छंदो एकै ठाउँमा सन्तोष भै रहन्छ ॥८६॥

श्वाससूत्रसमोपेतमिन्द्रियालयसंकुलं ।
त्रोतयित्वा मनोजालं मीनवज्जायते सुखी ॥८७॥
स्वासेति - स्वासरुपी सूत धागाले जेल्याका इन्द्रियरुपी जालको घर भएको यस्तो मनरुपी जालकन फारेर (वा च्यातेर) त्यो पुरुष जो छ सो जालबाट उम्केको माछा जस्तो सुखी हुन्छ ॥८७॥

प्रशान्तेन्द्रियपादान्तं बुद्धिशक्तिसमन्वितम् ।
वायुयानयुतं क्षिप्त्वा मनः शत्रुं सुखी भवेत् ॥८८॥
प्रशान्तेति - बुद्धि र शक्ति दुवैले युक्त भएको इन्द्रियरुपी पदानिष्पादा थकाई वतासमा सवार भएको मनरुपी शत्रुकन वलात्कारले काट्न सक्ने पुरुष सुखी हुन्छ ॥८८॥

गुणत्रयमयीं रज्जु सुदृढामात्मवन्धनीम्
अमनस्कक्षुरेणैव छित्त्वा मोक्षमवाप्नुयात् ॥८९॥
गुणत्रयेति - तीन गुणका तीनै डोरीले युक्त भएको अती वलियो आत्माकन वन्धन गर्ने डोरीकन अमनरुपी छुराका धारले काटेर मोक्ष हुन्छ ॥८९॥
यथा संहृयते सर्वमस्तं गच्छति भाष्करे ।
करजालं तथासर्वं समनस्के विलीयते ॥९०॥
यथेति - जस्तै सम्पूर्ण पृथ्वीमा फैलिएका किरणका जालकन खैचेर (तानेर) श्री सूर्य जो छ सो अस्त हुन्छ त्यसरी नै सम्पूर्ण इन्द्रिय जाल पनि अमनमा बिलाई जान्छ ॥९०॥
इन्द्रियग्राहनिर्मुक्ते निर्वाणे निर्म्मलामृते ।
अमनस्कहृदे स्नातः परामृतमुपाश्नुते ॥९१॥
इन्द्रियेति - इन्द्रियरूपी ग्राहादि दुष्ट जलचरले रहित भएको यस्तो मोक्षरूपी निर्मल पानी भएको त्यस्तो अमनरूपी तलाउमा रमण गर्दा योगी परम श्रेष्ठ अमृत पिउँछ ॥९१॥
इत्युक्तमेतत्सहजामनस्कं शिष्यप्रवोधाय शिवेन साक्षात् ।
नित्यंतु तन्निष्कलनिष्प्रपञ्चं वाचामवाच्यं स्वयमेव वोध्यम् ॥९२॥
इत्युक्तेति - शिष्य जो वामदेवजीलाई बुझाउनाको निमित्त यो सहज अमनस्कका साक्षात् शिवजीले नै यस्ता प्रकारले भन्नु भएको हो, कस्तो त्यो सहज भएको अमन भने नित्यै कलंक नभएको प्रपञ्चरहित भएको वचनले भनि नसकनु आफैले मात्र बुझ्ने भएको कन् शिवजीले भन्नुभयो ॥९२॥
चित्ते चलति संसारो चले मोक्षः प्रजायते ।

तस्माच्चित्तं स्थिरीकुर्यादौदासीन्यपरायणः ॥९३॥

चित्तेति - जव चित्त मन चञ्चल भयो तव संसार मनुष्यले फिर्नु पर्छ (आउनु पर्छ) चित्त स्थिर भयो भने मोक्ष हुन्छ त्यसैकारण म भन्दछु उदासीन मनमा राखेर चित्तकन स्थिर गर्नु ॥९३॥

चतुर्विधा मनोवस्था विज्ञातव्या मनीषिभिः ।
विश्लिष्टंच गतायातं सुश्लिष्टं च सुलीनकम् ॥९४॥

चतुर्विधेति - मननशील भएका योगीहरुले चार प्रकारका मनको अवस्था हुन्छन् भनी जान्नु विश्लिष्ट १, गतागत २, सुश्लिष्ट ३, सुलीनक ४, यस्तो चार प्रकार छ भनी जान्नु ॥९४॥

विश्लिष्टं तामसं प्रोक्तं राजसंच गतागतम् ।
सुश्लिष्टं सात्विकं प्रोक्तं सुलीनं गुण वर्जितम् ॥९५॥

विश्लिष्टेति - विश्लिष्ट भनेको तामस मन हो, गतागत भनेको राजस मनको अवस्था हो, सुश्लिष्ट भनेको सात्विकावस्था मनको हो सुलीन भनेको तीनै गुणले रहित भएको अवस्था हो भनी जान्नु ॥९५॥

विश्लिष्टं च गतायातं विकल्पविषयग्रहम् ।
सुश्लिष्टं च सुलीनंच विकल्पविषयापहम् ॥९६॥

विश्लिष्टेति - चार प्रकारका मनका अवस्थामा पनि विश्लिष्ट र गतागत ती दुई जो छन् सो विकल्प र विषय दुईले दुबैको ग्रहण गर्दछन् सुश्लिष्ट र सुलीन दुईले विकल्प र विषय दुईको नाश गर्दछन् भनी जान्नु ॥९६॥

ततोभ्यासनियोगेन निरालम्वो भवेद्यदि ।

तदा समरसीभूतः परमानन्द एव सः ॥९७॥

तइति - त्यसै कारण त्यहाँ अभ्यासका युक्तिले यदि निरालम्व भयो भने त्यसै समयमा समरस भएको छंदो परम आनन्द भनेको त्यही हो भनी जान ॥९७॥

अभ्यस्यतो मनो पूर्वे विश्लिष्टं वलमुच्यते ।
ततश्च निश्चलं किञ्चित् सानन्दं च गतागतम् ॥९८॥

पहिले अभ्यास कालको मन जो छ सो विश्लिष्ट नाम गरेको तामस मन साधकको हुन्छ त्यहाँ देखिन् उपरान्त केही निश्चल भएको गतागत नाम भएको राजस मन हो त्यसले केही आनन्द वढाउँछ भनी जान ॥९८॥

सानन्दं निश्चलं चेतः सुश्लिष्टमुच्यतेतदा ।
अतीव निश्चलीभूतं सानन्दं च सुलीनकम् ॥९९॥

जव त निश्चल चित्त भयो सो त सात्विकले युक्त भएको वडो आनन्द दिने भएको छँदो सुश्लिष्टक हो भनी जान्नु फेरि अति निश्चल भएको छंदो केही विघ्न भएपनि फिर्नकन नसक्दो तीनै गुणले रहित भएको सुलीन नाम भएको मन हो भनी जान्नु ॥९९॥

एवं भूतस्य कर्माणि पुण्यापुण्यस्य संक्षयम् ।
प्रायान्ति नैव लिंपन्ति क्रियमाणानि साधुना ॥१००॥

एवमिति - यस्तो किसिमको चित्तले युक्त भएको साधुले गरेको काम कर्मले पुण्य पाप दुवै क्षय हुन्छन् ती पुण्य पाप लीन हुन सक्दैनन् केही गरे तापनि तिनीहरुलाई त्यसको भोग गर्नु पर्दैन भनी जान ॥१००॥

उत्त्वंगः सहजानन्दः सदाभ्यासरतः स्वयम् ।
सर्वसंकल्पसंत्यक्तः सविद्वान् कर्म संत्यजेत् ॥१०१॥
उत्त्वंगेति - अति वडा भएको सहजानन्दले युक्त भएको छँदो सदा सर्वदा अभ्यासमा स्वभावैले रत भएको छंदो सम्पूर्ण संकल्प छोडेको छंदो त्यो जान्नेले त कर्म पनि छोड्नु भनी भन्दछन् ॥१०१॥
ये तु विद्यार्थविज्ञाने विद्वान्स इति कीर्तितः ।
आत्मतत्त्वं न जानन्ति दर्वीपाकरसं यथा ॥१०२॥
येत्विति - जसले त नाना तरहको विद्या शास्त्रको अर्थ जानेको हुनाले विद्वान पण्डित कहलाउँछन् परन्तु सकल शास्त्रको रसरूप भएको आफूमा रहेको अर्थात आफुभित्रै रहेको तत्त्वलाई त त्यसले जान्दैन भने कसभैं भने जस्तै डाडु जो छ सो अनेक रसमा बारम्बार घुम्दो छंदो यो रस यस्तो हुन्छ भनी जान्दैन र त्यो जान्ने त खाने मानिस हुन्छन् भनी भन्दछन् ॥१०२॥
सांसारिकक्रियायुक्तं ब्रह्मज्ञोस्मितिवादिनम् ।
कर्मब्रह्मोभयभ्रष्टं तं त्यजेदंत्यजं यथा ॥१०३॥
संसारिकेति - संसारी जो कर्ममा लाग्याको छंदो म ब्रह्मज्ञानी हुँ भनी अहंकार गर्ने ब्राह्मणकन ता चाण्डाललाई छोडे जस्तै छोड्नु त्यो ता कर्म देखिन् पनि ब्रह्म देखिन् पनि भ्रष्ट भएको चाण्डालै जस्तो भनी जान ॥१०३॥
वृथा देवि परित्यक्तकर्मकारवितंडिताः ।
पाखण्डाः पण्डितंमन्या न ते किमपि जानते ॥१०४॥
वृथेति - हामी तत्त्वलाई त जान्दछौं भन्ने अभिमानले ठगिएका

छंदा कर्मकन नाहक व्यर्थ छोड्छन् तिनीहरु पाखण्ड वृत्ति भएका छंदा हामी जान्या हौं भनी अभिमान भएका छंदा तिनीहरु केहि पनि जान्दैनन् ॥१०४॥

न कर्माणि त्यजेद्योगी कर्मभिस्त्यजते ह्यसौ ।
कर्मणो मूलभूतस्य संकल्पस्यैव विनाशकः ॥१०५॥

नकर्मणाणिति - कर्मकन कदाचित्पनि (कहिल्यै पनि) योगीहरुले न छोड्नु किनभने तिनीहरुलाई कर्मले पनि छोड्छ कर्म छोडेको होला भन्ने संकल्पको नाशमा मूल कारण भएको कर्म छ भनी जान कर्म छोड्नेहरुकन ता संकल्प पनि छोड्दैनन् ॥१०५॥

यदायदा सदाभ्यासाः संकल्पो विलयो भवेत् ।
योगिनो भवति श्रेयान्कर्मत्यागस्तदा तदा ॥१०६॥

यदायदेति - जति जति अभ्यासरूपी कर्म गर्दछन् त्यति त्यति संकल्पको नाश हुन्छ, जव संकल्पको नाश हुन्छ तव योगीहरुको कल्याण हुन्छ कर्मको त्याग ता आफै होइ जान्छ ॥१०६॥

दातृणां कुशलानां च सततं मोक्षमिच्छताम् ।
श्रद्धावतां सुशिष्याणां शास्त्रमेतत् प्रकाशयेत् ॥१०७॥

दातृनांमिति - हे मुने ! यो शास्त्र ता अति दाता भएका मोक्षको बारम्बार इच्छा गर्दा श्रद्धाले युक्त भएका शिष्यकन यो शास्त्र दिनु अरुलाई नदिनू ॥१०७॥

शास्त्रमेतत् प्रयत्नेन सदाभ्यस्यं मुमुक्षुभिः ।
यस्य धारणमात्रेण स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ॥१०८॥

शास्त्रेति - यो शास्त्र मोक्षको इच्छा गर्नेले सदा सर्वदा अभ्यास गर्नु अभ्यास गरिरहनाले मात्र आफै तत्त्व प्रकाश हुन्छ यसमा

कत्ति पनि संदेह छैन ॥१०८॥

न दिवा जागरितव्यं शयितव्यं नैव रात्रिभागेपि ।
रात्रावन्हि च सहजे शयितव्यं योगिना नित्यम् ॥१०९॥

नदिवेति - दिन पनि योगीले जागरण पनि नगर्नु रात्रीमा पनि नसुत्नु रातमा पनि दिनमा पनि जव निदायो तव सहजमा सुत्नु योगीलाई यस कुराको नियम न राख्नू ॥१०९॥

निर्मलसहजस्थित पुरुषेन दिवारात्री सत्तोस्ति ।
जागरणशयनवर्जितचिन्मात्रानन्दसंस्थानात् ॥११०॥

निर्मलेति - निर्मल जो सहज ज्ञानमा आधारमा रहेको पुरुषमा दिन रात्री भन्ने दुवै कुरा रहदैनन् त्यो कस्तो हुन्छ भने जागरण र निद्राले रहित भएको छंदो चित्प्रकाशमा मात्र आनन्द भै रहेको हुन्छ भनी जान भनेर श्री महादेवजीले वामदेव ऋषि कन भन्नु भयो ॥११०॥

ॐकारं विविधैर्विचित्रशरणैः प्रायः श्ववायोजयस्ते
जश्चितजमंतरालकमले शून्या मूलानं वनम् ।
त्यक्त्वा सर्वमिदं करोनखगतं मत्त्वा मनोविभ्रमे
देहातीतमवाच्यमेकममनस्कत्वं वुधैः सेव्यताम् ॥१११॥

ॐकारकन आदि गरी नाना तरहका मतले विचित्र गर्नाले वायु स्थिर हुन्छ त्यो वायु स्थिर भएपछि तेजोत्पत्ति हुन्छ, तेजको र वायुको अन्तराल कमल जो छ त्यो शून्य अमर पद कहिन्छ यो कहि आएको सबैमा रही आएको छ भन्या झैं मानिस ता भ्रम सबै छोडी देहदेखिन् भित्र अवाच्य एकै भएको यस्तो अमनस्करुपी अमर पदकन जान्याले भज्नु ॥१११॥

अन्यजन्मकृताभ्यासात्स्वयं तत्त्वं प्रकाशते ।
सुप्तोत्थितः प्रत्यय इव ह्युपदेशात्प्रबुध्यते ॥११२॥
यो अभ्यास कसो गरि होला भन्या अघि गरिएका अभ्यासले यो जुनीमा गर्न्या हो भनी निश्चय पर्छ यो निश्चय भएका कन आफै तत्त्व प्रकाश हुन्छ कसोगरि प्रकाश हुन्छ भने अघि कामकाज गरि सुतेर उठी अघि गरेका काम कसैले न कहचा पनि आफै याद हुन्छ त्यस्तै नै आफै आफ तत्त्व प्रकाश हुन्छ ॥११२॥
श्रद्धाभ्यासस्य शान्तस्य सदैव गुरुसेवया ।
गुरुप्रसादात्तत्रैवं तत्त्वज्ञानं प्रकाशते ॥११३॥
कस्तालाई प्रकाश हुन्छ भने हे वामदेव ! जो ता शुद्ध अभ्यास भएको वा गरेको शान्त स्वभाव भएको सदा गुरुको सेवा गर्ने यस्ता ज्ञानीकन उ नै गुरुका प्रसादले साक्षात् कैवल्य मुक्तिको कारण भएको तत्त्व प्रकाश हुन्छ भनी जान ॥११३॥

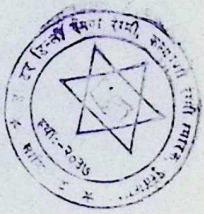
इतिश्री कौलार्णव महातन्त्रे अमनस्के ईश्वर वामदेव सम्वादे स्वाववोधो नाम द्वितीयोध्यायः ॥२॥

शुभम्

इति अमनस्के भाषायां द्वितीयः ॥२॥

शुभम्

त्वदीयंवस्तु गोविन्द
तुभ्यमेव समर्पये ।
२०५७।११।१४।४



२८८.५८५
३१.८८३१